

## **Das Besondere des Nordic Walking**

Die richtige Technik sollte in einem Kurs bei einem erfahrenen Nordic-Walking-Instructor gelernt werden. Falsch eingeübte Technik kann man sich nur schwer wieder abgewöhnen.

Beim Nordic Walking wird durch den Armeinsatz mit den Stöcken das positive Oberkörpertraining bewirkt.

Die Arm- und Beintechnik ist ganz anders als beim Walken ohne Stöcke.

Die richtige Stocklänge ist: Schlaufenausgang bei aufrechten Stöcken ohne Puffer in Bauchnabelhöhe (eher kürzer) und für die Anwendung der optimalen Technik sehr wichtig. Zu lange Stöcke führen zu einer falschen Armtechnik. Billige Stöcke lassen keine Freude am Nordic Walking aufkommen. Bei diesen sind oft die Handschlaufen wenig geeignet. Nicht verwendbar sind Wanderstöcke.

Empfehlung: Im Kurs mit Leihstöcken gehen, selbst Erfahrung sammeln und dann die geeigneten Stöcke im Sportfachhandel kaufen!

Durch wechselndes Tempo und abwechslungsreiches Gelände mit An- und Abstiegen sowie unterschiedlicher Trainingsintensität lässt sich das Training variieren und der körperlichen Leistungsfähigkeit anpassen. Nordic Walking ist als Fitnesstraining und auch bei Steigerung des Tempos als Sporttraining durchführbar.

### **Körperhaltung**

Die Schultern sollen locker und entspannt sein. Der Oberkörper ist aufrecht, leicht nach vorne geneigt. Die Füße zeigen gerade nach vorne.

### **Stockführung**

Die Stöcke werden nahe am Körper geführt mit fast gestreckten Armen (langer Arm) im Winkel von ca. 60 Grad. Die Spitze der Stöcke setzt unter dem Körperschwerpunkt auf. Die Hände werden bis zur Höhe des Bauchnabels nach vorne geführt. Arme sind nach hinten gestreckt in einer Linie mit den Stöcken und die Hände sind hinten offen.

### **Handtechnik**

Die Hände dienen zur Führung und zum Abdruck. Sie stellen eine Rhythmushilfe dar und schwingen gegenläufig zu den Beinen. Bei Aufsetzen des Stockes öffnet sich die Hand und drückt sich an der Schlaufe ab. Der Druck auf den Stock wird durch die Schlaufe ausgeführt. Mit Schwung wird der Stock nach vorne geführt und die Hand packt fest zu. Der kleine Finger greift mit fest zu, so dass der Stock angehoben wird und der Winkel von 60 Grad beibehalten wird.

### **Stöcke**

Nur optimale Schlaufen ermöglichen einen runden und effektiven Bewegungsablauf.

Nur die richtige Stocklänge ermöglicht auch die optimale Nordic Walking Technik. Bewährt haben sich die Trigger 3 und auch die Trigger 1 Schlaufen von Leki.

## **13 Grundmerkmale einer Nordic Walking Technik (nach Dr. Ronald Burger, Einigung der NW-Verbände)**

1. Die Fortbewegung entspricht der des Gehens.
2. Aus dem natürlichen Gangbild des Menschen erfolgt der Stockeinsatz in der Kreuzkoordination.
3. Der Stock muss funktional eingesetzt werden.
4. Funktional aufgerichteter Oberkörper
5. Bewegungsspielraum von Oberkörper und Armen einschließlich Stock ausnutzen.
6. Kein zu steiler Stockaufsatz.
7. Flache Schubphase.
8. Über die sich öffnende Hand Druck auf die Schlaufe bringen.
9. Die Schrittlänge sollte an Körperhöhe, Bein- und Stocklänge angepasst sein.
10. Wenn der Stock vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt wird, dann muss dies kontrolliert und geführt geschehen.
11. Hinter dem Körperschwerpunkt über den Stock funktional Kraft aufbringen.
12. Mit minimaler Rotation Stock nach hinten durchführen.
13. Letzten Schub über die Schlaufe geben.

Das Zusammenspiel aus Abrollen des Fußes, Rotation der Schulter gegen die Beckenachse und der leichten Innenrotation des Armes während der Schubphase macht eine fließende harmonische Gesamtbewegung aus. Wenn das alles stimmt, ist die Nordic-Walking -Technik perfekt.

Die Beinschwungbewegung und die Schrittlänge stehen in direktem Zusammenhang mit der Schubphase der Arme. Raumbreitende Armbewegungen ergeben eine effektive Nordic- Walking Technik mit angepassten großen Schritten. Die richtige Stocklänge ist eine grundlegende Voraussetzung dafür.

# DNV - Nordic Walking **ALFA**-Technik – Diagonaltechnik

## ALFA Technik

- **A**ufrechte Körperhaltung
- **L**anger Arm
- **F**lachen Stockwinkel beim Stockeinsatz
- **A**ngepasste Schritte



## **A**ufrechte Körperhaltung

Die Wirbelsäule ist natürlich aufgerichtet und ermöglicht so ein rückenfreundliches und natürliches Gangbild. Die Schulterrotation wird ermöglicht, wir stärken unsere Wirbelsäulenumgebende Muskulatur und können frei atmen.

**Achsenrotation:** Die Schulterachse rotiert gegen die Hüftachse

**Schulter:** Hängende Schulter

**Atmung:** Bewußte und intensive Bauchatmung.



## **L**anger Arm mit raumgreifender Armbewegung

Durch den langen, gestreckten Arm während der Schwung- und Schubphase wird der optimale Einsatz der Oberkörper- und Armmuskulatur erreicht. Wir haben dadurch eine große Hebelwirkung und stärken unsere Rumpf- und Armmuskulatur.

**Loslassen:** Die Hand wird während der Schubphase geöffnet.

**Stockeinsatz:** Die Stockspitze wird unter dem Körperschwerpunkt aufgesetzt, beim Abstieg hinter dem Körper.



## **F**lacher Stockwinkel

Der Einsatzwinkel des Stockes beträgt ca. 60°. Der flache Stockwinkel ist nötig, um ohne Ausgleichsbewegungen der Schulter oder des Ellenbogens am Stock vorbeigehen können und so möglichst lange Druck und Kraft auf den Stock ausüben zu können.

**Fest zupacken:** Die Hand greift während der Schwungphase möglichst früh unter Einsatz des kleinen Fingers fest zu.

**Stocklänge:** Bei senkrechtem aufgesetztem Stock befindet sich der Schlaufenausgang in Höhe des Bauchnabels.



## **A**ngepasste Schrittlänge

Die Schrittlänge ist der jeweiligen Situation angepasst. Je größer der Schub der Arme, je länger der Schritt. Die Schrittlänge ist von der Geländebeschaffenheit und der und der körperlichen Konstitution des Nordic Walkers abhängig. Die optimale Schrittlänge entspricht der Stocklänge.

**Aktive Fußarbeit:** Abrollbewegung über den ganzen Fuss nach Aufsatz der Ferse über Ballen und Grosszehengelenk.

**Dehnen:** Nach jeder Trainingseinheit Dehnen.

## Belastung beim Nordic Walking

Die Belastung des Körpers ist beim Nordic Walking durch das Ganzkörpertraining höher als beim Joggen bei gleichem Puls. Die auf dem Laufband gemessene anaerobe Schwelle mit durchgeführter Laktatmessung kann nicht auf Nordic Walking unmittelbar angewendet werden. Der Pulsschlag als Indikator der Trainingsbelastung soll beim Nordic Walking ca. 10% niedriger liegen als beim Joggen für gleiche Trainingsbelastung.