

GRUNDTECHNIK

Die Technik des Nordic Walking kommt derjenigen des Langlaufsports sehr nahe. Nordic Walking nutzt beim Gehen den physiologischen diagonalen Bewegungsablauf durch den bewussten Einsatz der Armmuskeln unter Verwendung von Stöcken. Dies bedeutet, dass der rechte Stock mit dem Boden in Berührung kommt, wenn die linke Ferse auf den Boden aufsetzt und umgekehrt.

Diese Sportart ist eine Abwandlung des Gehens und hat durch die Verwendung der Stöcke eine noch größere Wirkung. Die rhythmischen Bewegungen von Armen, Beinen und Körper bei den einzelnen Schritten sind mit denjenigen des schnellen Gehens oder des Langlaufsports vergleichbar. Bei Nordic Walking bewegen sich das linke Bein und der rechte Arm sowie das rechte Bein und der linke Arm parallel vorwärts.

Beim Übergang vom normalen Gehen zu Nordic Walking verlängert sich der Schritt, wobei alle Muskeln des Körpers einbezogen sind. Gleichzeitig wird die Bewegung des Körpers durch den Einsatz der Arme verlangsamt, wobei seine Dynamik der Verlängerung der Schritte angepasst wird. Die Stöcke werden immer in der Nähe des Körpers nach vorne bewegt. Die Hände bewegen sich geradlinig vor- und rückwärts. Der Körper sollte immer etwas nach vorne geneigt sein.

DIE PHASEN

Der linke Arm wird leicht gebeugt nach vorne gestreckt, wobei der Stock in einem Winkel ausgerichtet ist. Die rechte Faust befindet sich hinter den Hüften. Wenn der Stock abgehoben wird, wird der rechte Arm nach hinten gestreckt. Das linke Bein befindet sich hinten und ist am Knöchel gestreckt und bereit, die Schubkraft nach vorne zu erzeugen. Das rechte Bein befindet sich vorne, die Ferse beginnt einen neuen Schritt.

Die linke Hand stößt den Stock nach hinten, während das rechte Bein den Körper weiterbewegt. Die Fäuste werden abwechselnd und nacheinander in den unmittelbar vor dem Körper befindlichen Bereich gebracht. Die schwingvolle Bewegung des Stockes der linken Hand beginnt, wenn diese sich vor den Hüften befindet. Zusammen mit dem Griff des Stockes führt die Faust den rechten Arm nach vorne. Das linke und rechte Bein befinden sich auf derselben Höhe, das linke Knie ist etwas gebeugt. Das Gewicht wird auf das linke Bein und den rechten Stock verlagert. Damit die maximale Streckung des Armes erzielt wird, ist die linke Hand leicht geöffnet und der Endabstoß wird mittels der Stockschleufe ausgeübt.

UND SO GEHT ES:

- Die Schulter sollten entspannt und locker sein.
- Der obere Teil des Körpers und die Hüften schwingen auf natürliche Art.
- Die Füße sind gerade und nach vorne ausgerichtet.
- Die Stöcke befinden sich in der Nähe des Körpers.
- Die Hände sind leicht offen, wenn die Stöcke nach vorne geschwungen werden.
- Die Zehen sind kompakt ausgerichtet, die Hüften werden nach vorne bewegt.
- Der Stock berührt den Boden zusammen mit der entgegengesetzten Ferse. Am Ende des Bewegungsablaufs wird der Stock diagonal nach hinten zurückgebracht.
- Den Stock nicht zu fest umklammern, denn er soll bei jeder Bewegung der Arme in der Nähe des Körpers leicht schwingen.

Damit die korrekte Technik erlernt und eine Fehlhaltung vermieden wird, ist es empfehlenswert, sich an einen qualifizierten Trainer zu wenden.