

## Technik:

Das Gehen mit Nordic Walking-Stöcken wird mit einer dem Skilanglauf sehr ähnlichen Technik ausgeführt.

Sehr viele Menschen gehen inzwischen mit zwei Stöcken, wenige mit der richtigen Technik. - Wichtig ist aber, dass sie sich bewegen!

Damit Sie auch in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile kommen, ist es besonders wichtig mit der richtigen Nordic Walking-Technik zu starten.

**Die ALFA Technik** - Nordic Walking richtig erlernen.

**A** aufrechte Körperposition.

Ziel ist die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule. Nur so ist anatomisch die Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse möglich.

**L** langer Arm.

Durch den langen Arm in der Schwung- und Schubphase ist der optimale Einsatz von Arm- und Schultermuskulatur gewährleistet.

**F** flacher Stock.

Bei einem Einsatzwinkel von etwa 60 Grad ist der Nordic Walking Stock eine perfekte Kombination aus Stütze und Trainingsgerät.

**A** angepasste Schrittlänge.

Die Schrittlänge wird immer an die Situation angepasst. Je größer der Schub der Arme, desto länger muss auch der Schritt sein.

## Merkmale der ALFA - Technik

- raumgreifende Armbewegungen und angepasste Schritte
- Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse
- Greifen des Stockes in der Schwungphase
- Stockeinsatz seitlich in der Körpermitte
- richtiges Abrollen der Füße
- öffnen der Hand nach dem Stockeinsatz
- während der Schubphase die Hand vollständig öffnen

## Step 1 Kennenlernen

Lernen Sie Lehrer, Kursteilnehmer, Material und Umgebung kennen. Es geht um das Herausfinden der individuellen Stocklänge. Stellen Sie den Stock ohne Asphalt-Pads senkrecht vor sich hin. Dabei sollten Sie Ihre Nordic Walking Schuhe anhaben. Jetzt müsste sich der Ausgang der Handschleife auf Bauchnabelhöhe befinden. Damit haben Sie auch schon ein Maß für Ihre Schrittlänge. Dieses entspricht ziemlich genau der Länge Ihres Stockes.

## **Step 2 Erste Erfahrungen**

Machen Sie erste Erfahrungen mit Nordic Walking und den sieben Steps. Im Mittelpunkt steht das gehen mit geöffneten Händen, um zunächst einmal einen natürlichen und entspannten Bewegungsablauf mit diagonalem Armpendel zu gewährleisten. Hierbei werden zum ersten Mal der lange Arm und der flache Stock geübt. Das Spreizen der Finger und ein leichtes Anheben der Hand unterstützen die Bewegung.

## **Step 3 Greifen und Loslassen**

Lernen Sie Loslassen zu können. Nicht nur die Nordic Walking Stöcke loslassen sondern auch die Schultern. So erlernen Sie die richtige Armarbeit: Stellen Sie sich aufrecht hin, und trainieren Sie Schwung- und Schubphase. Während der Schubphase öffnen Sie die Hand nach hinten, bis die Finger maximal gespreizt sind. Während der Schwungphase greifen Sie wieder zu.

## **Step 4 Aufrichten**

Lernen Sie sich aufzurichten. Um Ihre Haltung selbst zu kontrollieren, stellen Sie sich gerade hin und nehmen den Stock hinter den Körper. Wenn er an der Pofalte, der Brustwirbelsäule und dem Hinterkopf anliegt, stehen Sie Aufrecht, und versuchen Sie, es auch beim gehen beizubehalten.

## **Step 5 Bewegungsspielräume**

Lernen Sie den vollen Bewegungsumfang von Nordic Walking kennen. Vielen Nordic Walkern macht es Probleme, die Bewegungsspielräume voll auszuschöpfen. Das heißt: Sie bekommen den Kreuzgang und die Gegenrotation von Schulter und Becken nicht hin. Gut: Stock hinter die Schultern führen und nach links und rechts drehen.

## **Step 6 Aktive Fußarbeit**

Lernen Sie richtiges abrollen des Fußes. Wichtig ist eine gut Fußarbeit. Gerade am Anfang spüren manche Nordic Walker aber nicht, wie man richtig abrollt. Üben Sie das Abrollen des Fußes über den Fersenrand bis zum Großzehengrundgelenk. Stellen Sie sich dabei vor, Sie pressen langsam eine halbe Zitrone aus.

## **Step 7 Varianten**

Lernen Sie die Varianten kennen wie den flachen Hopslerlauf, den hohen Hopslerlauf, die Skatingtechnik, Nordic Jogging, Nordic Running, Bergauf und Bergab beim Nordic Walking sowie die Festigung der Grundtechnik.