



Nordic Walken... aber richtig !

Richtig Nordic Walken will gelernt sein!

"**Nordic Walking** ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr über von allen Leistungsklassen an der frischen Luft betrieben werden kann."

Diese und ähnliche Aussagen liest man immer wieder und sind leider nur teilweise richtig!

Viele **Nordic Walker** laufen leider immer noch mit einer unzureichenden Technik!
Das kann man bei Anfängern und sogar bei vielen Kursabsolventen gleichermaßen beobachten.

Viele Anfänger laufen ohne Technikschiulung einfach drauf los!

Viele sparen sich die Kosten für den Nordic Walking Sport. Leider bleibt hier oft die Technik und die Effektivität auf der Strecke. Und der gesundheitliche Nutzen bleibt weit unter den hohen Erwartungen. Seine ganze positive Wirkung entfaltet **Nordic Walking** nur, wenn die Technik des Grundschiitts **richtig** und dynamisch ausgeführt wird. Nutzen Sie diese Chance!

Was auf den ersten Blick so einfach aussieht, muss ordentlich einstudiert werden.

Nur Übung macht den Meister!

Wir Menschen sind nun mal nicht alle gleich und für das Erlernen einer guten **Nordic Walking Technik** brauchen einige Personen halt länger als andere.

Der übliche Nordic Walking Kurs ist ein Einblick in die Grundkenntnisse des Nordic Walking. Und diese Grundkenntnisse haben Sie auch nur dann erworben, wenn der Physiotherapeut oder Nordic-Walking-Trainer auch in der Lage war, Ihnen diese **richtig** beizubringen.

Was leider nicht immer der Fall ist!

Auf jeden Fall sollte Ihr **Nordic Walking Trainer** über eine gute **Nordic-Walking-Ausbildung** und einer ausreichenden **Trainererfahrung** verfügen, nur so ist es wahrscheinlich, dass Sie eine vernünftige Technik erlernen!

Für ein Laien im Nordic Walking Sport ist es nach wie vor nicht ganz einfach, den richtigen Trainer zu finden.

Suchen Sie sich einen Trainer, der bei einer renommierten Institution gelernt und einige Seminare sowie Lehrgänge besucht hat: So sind Sie einigermaßen auf der richtigen Seite!

DIE NORDIC WALKING TECHNIK

Beherrschen Sie den optimalen Bewegungsablauf und eine richtig gute Technik?

Walken Sie wirklich *korrekt* mit dem ganzen Körper?

Walken Sie wirklich effizient und *richtig*?

Technik-Wirrwarr ???

Was heißt "**richtig**" oder "**falsch**" bei einer **Technik**?

Es haben sich nun mal unterschiedliche Laufstile entwickelt, und "richtig" oder "falsch" hat nichts mit den unterschiedlichen Laufstilen zu tun!

Der so genannte **Technik**-Wirrwarr entsteht nicht dadurch, ob ich mit Körpervorlage (oder nicht) oder mit gestrecktem Arm (oder gebeugten Arm) laufe!

Ob Sie eine vernünftige **Technik** erlernen und ausführen können hängt hauptsächlich von der Qualität des Trainers, von Ihrem Ehrgeiz und von Ihren persönlichen Voraussetzungen ab!

Jeder Trainer will und wird weiterhin sein bestimmtes Konzept unterrichten!
Aber trotz aller Unterschiede überwiegen doch die Gemeinsamkeiten bei den **Techniken!**

Checkliste zur Überprüfung der eigenen **Technik**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Halte ich meinen Kopf aufrecht und läuft mein Blick einige Meter voraus?▪ Schließe ich beim Stockeinsatz die Hand um den Griff oder fasse ich nur mit einzelnen Fingern zu?▪ Ist das Handgelenk beim Greifen stabil, ohne nachzugeben bzw. einzuknicken?▪ Übe ich nach dem Stockeinsatz einen aktiven und gleichmäßigen Druck über die Schlaufe in Richtung Stockspitze aus?▪ Setze ich den Stock in der idealen Schräglage zwischen dem vorderen und hinteren Fuß ein?▪ Setze ich die Ferse bei einer gleichzeitigen leichten Kniebeugung sanft am Boden auf und rolle anschließend aktiv (leicht verzögernd) über die Fußsohle ab? | <ul style="list-style-type: none">▪ Wird meine Armtechnik überwiegend aus dem Schultergelenk gesteuert, so dass der Oberarm den Hauptanteil an der Armbewegung übernimmt?▪ Führe ich den Griff beim Stockschub kontrolliert zwischen Daumen und Zeigefinger durch, bevor ich mich über die Handschlaufe abdrücke?▪ Bilden Arm und Stock in der letzten Phase des Abdrucks gemeinsam eine gerade Linie?▪ Pendelt mein Arm nach dem Abdruck über die Handschlaufe locker und entspannt nach vorne?▪ Schwingen meine Unterarme parallel zur Laufrichtung?▪ Gehe ich mit aufrechtem Oberkörper in einer dem Tempo und der Steigung angepassten Vorlage? |
|---|--|

Carol Gloden

Fédération Luxembourgeoise de la Marche Populaire - Verantwortlich für Nordic Walking
Nordic Walking Master Instructor