

### 3 Walking-Technik

Die Walking-Technik wird von vielen unterschätzt. Denn Walking ist mehr als Gehen. Der Begriff Walking entstammt dem angloamerikanischen Sprachgebrauch und bedeutet forciertes, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz. Je trainierter ein Walker ist, desto variabler und anspruchsvoller wird die Walking-Technik. Doch wie sieht eine effektive Walking-Technik aus?

Walking ist eine Disziplin in der Leichtathletik, die nahe an der Alltagsmotorik angesiedelt ist. Sie kann deshalb unter Anleitung eines qualifizierten Trainers leicht erlernt werden. Beim Walking geht man in schnellen Schritten und aufrechtem Oberkörper. Dabei werden die Fersen bei leicht gebeugten Knien aufgesetzt. Bei jedem Schritt wird der Fuß bewusst von der Ferse über die ganze Fußsohle bis zum Fußballen abgerollt und aktiv vom Boden abgedrückt. Die Fußspitzen zeigen dabei in Gehrichtung. Ein Fuß befindet sich ständig am Boden. So treten deutlich weniger Stoßkräfte in den Gelenken auf als beim Laufen. Die Arme sind angewinkelt und werden rhythmisch gegengleich aus dem Schultergelenk mitgeschwungen.

Beim Walken stellen sich die erhofften positiven Gesundheitseffekte nur dann ein, wenn diese Disziplin funktionell ausgeführt wird. Nur eine effektive Technik kennzeichnet die Ganzkörperbewegung Walking. Der erste Schritt besteht aus der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Daraus wird man lernen, die Bewegungen der Muskeln und Gelenke zu optimieren, um hieraus deren Kraft und Energie in eine Vorwärtsdynamik umzusetzen. Folglich wird man in der Lage sein länger, zügiger und ökonomischer zu walken. Darüber hinaus schützt man sich mit einer effektiven Walking-Technik vor orthopädischen Beschwerden. Dieser wichtige Aspekt ist beim Training mit Sportanfängern und Risikopersonen (z. B. Übergewichtige) von großer Bedeutung.



#### Drei Gründe für eine effektive Walking-Technik

1. Der gesamte Körper und nicht nur die Beine werden trainiert.  
= Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
2. Die Arm- und Beinkraft kann effizient und kraftsparend eingesetzt werden.  
= Erhöhung des Tempos, das auch gehalten werden kann.
3. Orthopädische Beschwerden werden vermieden (z. B. am Knie oder an der Wirbelsäule).  
= Schutz vor Überlastung.

#### Info:

Der Bewegungsablauf, die Trainingsintensität, die Ausrüstung, die funktionelle Technik, all das sollte zusammenpassen.

## 3 Walking-Technik

### Grundmerkmale der Walking-Technik

#### Körperhaltung

Der Oberkörper sollte eine natürliche aufrechte Haltung einnehmen. Aufrecht bedeutet, dass man die Schultern locker hängen lässt und den Brustkorb anhebt. Dadurch kommen die Schulterblätter automatisch nach hinten in die richtige Stellung. Durch das Heben des Brustkorbs wird die Bauchmuskulatur angespannt. So ist gewährleistet, dass das Becken nach hinten gezogen wird und sowohl ein Hohlkreuz als auch Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur vermieden werden.



#### Aufsetzen der Füße

Die Aufsetzbewegung der Füße erfolgt mit leicht gebeugten Knien. Die Füße werden von der Ferse über die ganze Fußsohle bis zu den Zehen hin abgerollt und mit dem Ballen kräftig abgedrückt.

#### Armbewegung

Unter- und Oberarm bilden einen rechten Winkel. Die Arme schwingen im Schrittrhythmus gegengleich mit. Dabei werden sie bewusst nach hinten geführt. Nach vorne bewegen sie sich automatisch. Die Hände sind leicht geöffnet und nicht verkrampft.

#### Atmung

Beim Walken spielt eine kontrollierte Atemtechnik keine Rolle. Der eigene Atemrhythmus bildet sich automatisch. Wichtig dabei ist, dass man nicht „aus der Puste“ kommt, weil man zu schnell walkt.

### Zehn wichtigste Regeln

1. Allmählich Umfang und Geschwindigkeit steigern.
2. Füße mit der Ferse bei leicht gebeugten Knien aufsetzen.
3. Füße über die ganze Fußsohle abrollen und mit dem Ballen kräftig abstoßen.
4. Füße parallel zur Gehrichtung aufsetzen.
5. Ober- und Unterarme schwingen im rechten Winkel aus dem Schultergelenk eng und parallel am Körper entlang.
6. Ellbogengelenk bleibt starr (Pendelbewegung).
7. Arme schwingen gegengleich zu den Beinen. Sie werden bewusst nach hinten geführt.
8. Einige Meter voraus blicken und nicht nach unten schauen.
9. Schultern locker hängen lassen und nicht hochziehen.
10. Oberkörper aufrecht und ruhig halten und nicht verdrehen.