

## 4 Nordic Walking-Technik

Nordic Walking ist stärker von Technik-Merkmalen geprägt, als Walking oder Jogging. Doch was ist Nordic Walking eigentlich? Ist es das normale Walking mit Stöcken? Wie muss man eigentlich Nordic Walken, um den größten gesundheitlichen Nutzen zu haben? Wie mache ich es richtig? Wie sieht die optimale Nordic-Walking-Technik aus? Gibt es diese überhaupt?

### Auf die funktionelle Technik kommt es an

Beim Nordic Walking stellen sich die erhofften positiven Gesundheitseffekte nur dann ein, wenn diese Disziplin auch funktionell ausgeführt wird. Die Stöcke nur als „Gehhilfe“ einzusetzen, mag zwar für den ungeübten Anfänger zunächst genügen, ist jedoch hinsichtlich einer trainingswirksamen Anpassung zu wenig. So stellt der objektive Blick eines erfahrenen Nordic-Walking-Trainers leider oft fest, dass äußerst selten Personen mit der funktionellen Technik unterwegs sind. Ziel ist es mit dem Stock zu gehen und nicht „am Stock“.

### Nordic Walking muss unter qualifizierter Leitung erlernt werden

Nordic Walking ist ein komplexer Bewegungsablauf, der genauso erlernt werden muss wie das Skilanglaufen. Die Realität zeigt, dass viele Nordic Walker technisch ungeübt und unfunktionell gehen. Aus diesem Grund ist es gerade für Anfänger wichtig, dass sie diese Disziplin unter der Anleitung eines erfahrenen Trainers erlernen.

### Grundmerkmale der Nordic-Walking-Technik

#### Aufrechter Oberkörper

Der Oberkörper sollte eine natürliche aufrechte Haltung einnehmen.

#### Leicht gebeugter Arm

Der vordere Arm befindet sich beim Aufsetzen des Stocks in einer leicht gebeugten Haltung.

#### Fester Griff und enge Stockführung

Die vordere Hand ergreift den Stock und umschließt ihn dabei fest. Die Stockführung erfolgt eng am Körper.

### Schrittlänge

Die Schrittlänge entspricht der eines harmonischen Gangbildes und sollte an Körpergröße, Bein- und Stocklänge angepasst sein.



### Info:

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



Stockführung und Griffhaltung

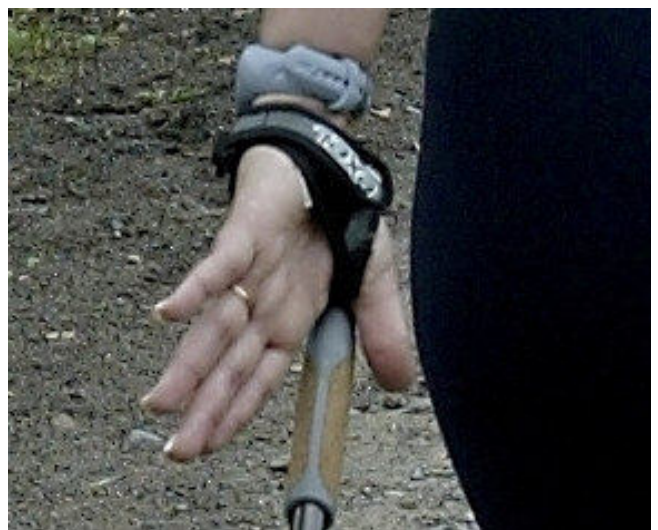
## 4 Nordic Walking-Technik

### Intensives Abrollen der Füße

Die Aufsetzbewegung der Füße beim Nordic Walking erfolgt mit leicht gebeugten Knien, man rollt von der Ferse über den Fuß ab. Das hintere Bein ist beim Abstoß gestreckt und das vordere Bein setzt mit der Ferse für einen neuen Schritt auf.

### Zehn wichtigste Regeln

1. Die Oberkörperhaltung ist grundsätzlich aufrecht. Nur bergauf oder bei dynamischem Training wird der Rumpf leicht nach vorne gebeugt.
2. Die Grundhaltung des Körpers ist entspannt, auch im Nacken- und Schulterbereich. Unnatürliche Rotationen im Oberkörper sollen vermieden werden. Die Armbewegungen erfolgen locker aus der Schulter.
3. Der vordere Arm ist vor dem Körper leicht gebeugt, wird also nie ganz durchgestreckt.
4. Die Finger der vorderen Hand umschließen beim Stockeinsatz fest den Griff.
5. Der Stockeinsatz erfolgt unterhalb dem Körperschwerpunkt. Vor der Fußspitze des hinteren Fußes wird der Stock aktiv eingestochen. Wichtig: Ziel: Der Stocke soll über den gesamten Bewegungsablauf mit einem Winkel von 45 Grad geführt werden.
6. Die Fersen werden bei leicht gebeugten Knien flächig aufgesetzt. Die Füße werden intensiv über die ganze Sohle nach vorne abgerollt.
7. Die Schrittlänge ist zweckgerecht angepasst. Sie variiert beim bergauf-, beim bergab-, oder beim dynamischen Walking.
8. In der Schubphase wird der Stock schräg nach unten weit hinter den Körper geführt. Dabei ist der Arm völlig gestreckt.
9. Die hintere Hand ist geöffnet. Der kräftige Abdruck erfolgt über das Schlaufensystem.
10. Der Stock wird eng am Körper nach vorne geschwungen und wieder erfasst.



Abdruck über das Schlaufensystem

**Literatur:** Hoeing-Gevers, M., Hoppe, G., Levenig, C., Schneider, K. (2012). *Lehrgangsmaterial Betreuer-Ausbildung Basic I, Walking und Nordic Walking*, Kamp-Lintfort: SET POINT Medien.

*Materialien Nordic Walking Symposium Nordrhein-Westfalen 2009, Mitglieder der Arbeitsgruppe Nordic Walking*

Hoppe, G. (2006) *Schritt für Schritt technisch fit* In: *NORDIC walker*, Heft 5, 74-76. Hamburg, Jahr Top Special.

Burger, R. (2007) *Eine Sportart, eine Technik*. In: *NORDIC walker*, Heft 4, 10-17. Hamburg, Jahr Top Special.