

Einführung ins Nordic Walking

Die richtige Einführung in den Bewegungsablauf des Nordic Walking sollte alle Bewegungselemente beinhalten.



Allerdings wird der für das Nordic Walking typische, dynamisch fließende Bewegungsabfolge erfahrungsgemäß nicht sofort vom Anfänger in der Gesamtheit umgesetzt werden können.

Die langsame, gut aufeinander aufbauende Einführung in den für das Nordic Walking typischen Bewegungsablauf und eine anfängliche Kontrolle durch beobachten und korrigieren sind die Hilfsmittel für den versierten Nordic Walking Trainer. Denn nur so kann gelerntes auf Dauer exakt umgesetzt werden.

Wie schon beim Aufwärmprogramm leistet auch hier das Prinzip der Allmählichkeit große Dienste und ist Anhaltspunkt für den gesamte Regie der Bewegungseinführung.



Die »richtige« Technik macht's

Der Blick ist geradeaus, Schulter, Kopf und Nacken sind entspannt. Die Arme und Beine bewegen sich gegeneinander, der vordere Arm ist dabei leicht gebeugt, der hintere Arm vollständig gestreckt, aber nicht überstreckt.



Die Körperhaltung (Ausgangsstellung) beim Nordic Walking

Die vordere Hand umschließt komplett den Griff, die hintere Hand ist völlig gelöst. Wichtiges Merkmal bei der Ausführung der Nordic Walking Bewegung ist der hoch aufgerichtete, leicht angespannte Oberkörper. Die Muskulatur ist dabei aber weder im Bauch, noch im Rücken- oder Schulterbereich blockiert, sondern immer locker und entspannt.

Den Stock vorne kräftig einstecken und dynamisch nach hinten führen. Die Spitze des vorderen Stockes setzt etwas vor der hinteren Fußspitze auf. Dabei ist das vordere Knie leicht gebeugt, das hintere fast vollständig gestreckt. Die Füße werden von der zuerst aufsetzenden Hacke über die Ferse vollständig abgerollt. Den hinteren Stock im fließenden Gesamtbewegungsablauf so lange wie möglich hinter dem Körper »stehen lassen«, aber nur so lange, wie auch Druck aus dem hinteren Arm auf den Stock abgegeben werden kann.

dynamisch und harmonisch

Das aktive Gehen mit den Stöcken ist die natürlichste Sache der Welt und kann bei richtiger Anleitung von jedermann spielend erlernt werden.



Die Arme bewegen sich diagonal zu den Beinen. Der Armschwung wird aus einem »entspannten« Schultergelenk realisiert und endet mit fast gestrecktem Arm weit hinter der Hüfte. Da die Stöcke parallel am Körper vorbei nach vorne und hinten geführt werden, zeigt die Schulterachse lediglich eine geringe Verwindung zur Beckenachse. Diese funktionelle Bewegungsangleichung kräftigt zwar die Rückenmuskulatur, sollte aber zur Schonung des Bewegungsapparates gerade bei hohen Geschwindigkeiten nicht besonders übersteigert werden.



Ausgehend von der Grundstellung wie im Bild dargestellt, ist das hintere Knie fast vollständig gestreckt, um den

Schub effektiv nach vorne zu geben. Um die Gelenke vor ungesunder Beanspruchung zu schonen, ist das vordere Knie immer leicht gebeugt und wird in keiner Phase des Bewegungsablaufs und in keiner noch so hohen Belastungsintensität nach vorne überstreckt. Das Becken bleibt fixiert und rotiert nicht in seiner Achse. Die Entlastung kann durch die Intensität des Stockeinsatzes von jedem selber gesteuert werden.

Bei richtiger Bewegungsausführung reduziert sich durch den Einsatz der Stöcke die Gesamtbelastung auf Knie-, Fuß- und Hüftgelenke um etwa 25%.



Der vordere, leicht gebeugt Arm, gibt einen fühlbaren Druck über die fest um den Griff geschlossene vordere Hand an den Stock weiter und wird dabei kräftig und dynamisch nach hinten geführt.





Die hintere Hand ist, nachdem fühlbar Druck auf den hinteren Stock ausgeübt worden ist, vom Griff des Stockes vollständig gelöst. Die Vorstellung, im hinteren Teil der Gesamtbewegung einen Apfel dynamisch nach hinten unten zu werfen, kommt der richtigen Bewegungsvorstellung der hinteren Hand schon recht nahe.



Setze ich die Stöcke kräftig ein, habe ich mehr Entlastung, setze ich sie weniger ein, habe ich entsprechend weniger Entlastung.
Durch Arme, Schulter und Oberkörper kann ich die Entlastung der Gelenke im Becken, Knie und Fuß bewusst steuern.



Aufrechter Oberkörper, die gesamte Muskulatur ist locker und entspannt

Während des gesamten Bewegungsablaufs ist der Oberkörper aufgerichtet (eventuell ein wenig nach vorne gebeugt) und der Kopf in natürlicher Verlängerung der Wirbelsäule.

Hals und Nacken sind entspannt, der Blick geradeaus. Sämtliche an der Bewegung beteiligte Muskulatur ist zwar locker, aber in allen Bewegungssequenzen dynamisch und fließend. Denn muskuläre Blockaden stören den Bewegungsablauf und schaden auf Dauer Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskelstrukturen.



Beim Nordic Walking wird idealtypisch die gesamte Muskulatur in die Bewegung mit einbezogen. Daraus entsteht ein sportlich dynamisches Bewegungsbild mit einer eigenen Bewegungscharakteristik.