

Nordic Walking Stundenbild von Martina Meister

Achtung:

Hierbei handelt es sich um kein offizielles Dokument der FH- Burgenland. Für den Inhalt wird keine Haftung übernommen. Der Autor garantiert nicht für Fehlerfreiheit, Vollständigkeit und Genauigkeit der Informationen.

Gruppe: 10 Teilnehmer

Gruppenbild: 40 – 60 Jährige, gemischte Gruppe

Ziel der Gruppe: Nordic Walking Schrittweise erlernen, sanfter Einstieg ins Ausdauertraining

Trainingseinheit: 5. Lehreinheit

Dauer: ca. 75 Minuten

Begrüßung	Begrüßung und Versicherung, dass sich alle Teilnehmer in einem guten gesundheitlichen Zustand befinden	<u>Ziel:</u> Ausschließen, dass kranke oder kränkliche Teilnehmer mitmachen und ihre Gesundheit gefährden
Aufwärmphase 5- 10 Minuten	Leichte Aufwärmübungen <ul style="list-style-type: none"> • Kopfkreisen • Schulterkreisen in beide Richtungen • Fußpendel • Am Stand auf dem Ballen wippen 	<u>Ziel:</u> Aufwärmen, Mobilisieren, Einstimmen
Techniktraining Beintechnik Ca. 20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Langsames Gehen – schnelles Gehen: Unterschiede erkennen, danach besprechen wir sie. <p>Erklären, Vorzeigen, Merkmale und Einsatzgebiete des Gangbildes besprechen, Teilnehmer machen die Gangbilder, ich sehe zu und gebe Feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Fersengang:</u> Aufsetzen auf der Ferse über Mittelfuß und über den Ballen abrollen • <u>Mittelfußgang:</u> Aufsetzen auf dem Mittelfuß und über den Ballen abrollen • <u>Ballengang:</u> Aufsetzen auf dem Ballen und über den Ballen abrollen • <u>Pronationsgang:</u> Fuß nach innen drehen • <u>Subinationsgang:</u> Fuß nach außen drehen • Gangbilder im Wechsel • Bewusstes anatomisch korrektes Abrollen 	<p><u>Ziel:</u> Unterschiede im Gehen kennen lernen und bewusst machen</p> <p><u>Wichtig:</u> leise gehen – aktiv dynamisches Gehen</p> <p><u>Wichtig:</u> leicht in die Knie gehen</p> <p><u>Wichtig:</u> Ferse darf den Boden nicht berühren</p> <p><u>Wichtig:</u> keine X Füße – Fuß aus Sprunggelenk drehen</p> <p><u>Wichtig:</u> keine O Füße – Fuß aus Sprunggelenk drehen</p>

<p>Wiederholen + Gehen im Gelände Ca. 40 Minuten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beckenrotation • Schulterrotation • Arm-Stock-Technik 	<p><u>Ziel:</u> Technik wiederholen und vertiefen, richtiges Walken üben</p> <p><u>Wichtig</u> (oft gemachte Fehler): Schulterrotation, gestreckte Arme, richtiger Stockeinsatz, Griff: Zu- und Aufmachen der Hände zum richtigen Zeitpunkt</p>
<p>Stretching 5- 10 Minuten</p>	<p>Hinweis, dass es gut wäre, das Stretching erst 3-4h nach dem Training zu machen und dass es gut wäre, wenn die Teilnehmer die Übungen zu Hause wiederholen könnten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnübungen für die Nackenmuskulatur • Dehnübungen für die Arme • Dehnübungen für die Beine 	<p><u>Ziel:</u> Verspannungen abbauen, Durchblutung fördern, Regenerationsfähigkeit unterstützen, Bewegungsfähigkeit verbessern</p> <p><u>Wichtig:</u> Übungen langsam ohne zu wippen machen, deutliches Ziehen aber kein Schmerz, ruhig atmen, ca. 20sec. halten, 2x – 3x pro Körperseite wiederholen</p>
<p>Verabschiedung</p>	<p>Verabschiedung und Animation der Teilnehmer bereits Gelerntes zu Hause zu wiederholen und zu vertiefen</p>	<p>Ziel: Motivieren, Bewegungsabläufe automatisieren</p>