

Nordic Walking Übungen

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.

Gangtechnik

- Normales Gehen
- Schnelles Gehen (Technikmerkmale: Becken, Schulter, Arme)

Becken

- Beckenrotation am Stand: Hüftbreiter Stand, Becken rotieren (Bauchmuskeln)
- Beckenrotation im Gehen: Mit Bein Becken mit vor nehmen
- Wechsel: Beckenrotation - Beckenfixation (Unterschied merken)

Schulter

- Schulterrotation am Stand: Hüftbreiter Stand, Schultern rotieren – Arme schwingen mit (Schultern nicht hochziehen!)
- Schulterrotation im Gehen: Schultern rotieren nach vorne und hinten, Arme schwingen mit
- Wechsel: Schulterrotation – Schulterfixation (Unterschied merken)
- Kombination Beckenrotation Schulterrotation

Arme

- Armpendel mit Schulterrotation: Schulterrotation + Arme pendeln gestreckt dazu (gleich weit vor und zurück – 0 Punkt ist die Hüfte)
- Armpendel ohne Schulterrotation: Arme pendeln gestreckt ohne Rotation der Schultern
- Wechsel zwischen Armpendel mit Schulterrotation und ohne Schulterrotation: Unterschied!

Arm-Stock-Technik

- Armpendelübung mit Stockmitnahme: Gehen + Stock in der Mitte halten (Passgänger erkennen!)
- Lokomotive: Zwei gehen Hintereinander (Gleichschritt). Einer hält den Stock vorne, einer hinten. (vordere steuert, gibt Tempo vor)
- Lokomotive mit Tempo und Frequenzwechsel
- Lokomotive mit Wechselschritt: „Hüf Schritt“ Ähnlich wie beim Tanzen
- Lokomotive auch mit mehr Personen möglich als Schwierigkeitssteigerung
- Phasen der Armstocktechnik
 1. *Schwungphase*: Stock schwingt mit gestrecktem Arm nach vorne.
 2. *Stocheinsatz*: Mitte des Schrittes (zwischen Füßen)
 3. *Druckaufbau*: Finger schließen (Mehr Druck – desto schneller)
 4. *Zugphase*: Stocheinsatz bis Arm vor Hüfte
 5. *Schubphase*: Arm hinter der Hüfte
 6. *Abdruckphase*: Arm gestreckt, Finger öffnen, Druck aus der Schlaufe

Beintechnik

- Langsames Gehen – Schnelles Gehen (Veränderung besprechen: zB.: Abrollverhalten, Schrittlänge)
- Fersengang: aufsetzen Ferse – Mittelfuß – Ballen abrollen (aktiv – dynamisches Abrollen: dh. Muskelvorspannung – leises Gehen)
- Mittelfußgang: aufsetzen Mittelfuß – Ballen abrollen (leicht in die Knie gehen)
- Ballengang: aufsetzen Ballen – Ballen abrollen (Ferse kein Bodenkontakt)
- Pronationsgang: Fuß nach innen gedreht (aus Sprunggelenkt keine X- Beine)abrollen über Ferse – Mittelfuß – Ballen
- Supinationsgang: Fuß nach außen gedreht (aus Sprunggelenkt keine O- Beine)abrollen über Ferse – Mittelfuß – Ballen
- Gangbilder im Wechsel machen
- Gegengleiche Gangbilder im Wechsel (dh. linker und rechter Fuß verschieden)
- Anatomisch korrektes abrollen: Supinationsgang Ferse – Mittelfuß – Pronationsgang Ballen (bewusst fühlen)
- Abdruckübungen:
 - Hopperstand: Im Stehen „auf und ab wippen“
 - Hopsengang: aufsetzen auf der Ferse – Schwung aus Ballen
 - Hopperlauf: Absprung und Landung am Ballen
 - Hoppersprünge: Wie Hopperlauf mit vertikalen Absprüngen
- Körperlagen (Körperschwerpunkt) : Zuerst im Stand, danach im Gehen (Ferse – Rücklage, Ballen – Vorlage)

Diagonale Bergauftechnik

- Kürzere Schritte
- Kleine Steigung: Mittelfußgang, Große Steigung: Ballengang
- Stockeinsatz: Höhe des vorderen Fußes
- Körperschwerpunkt: leichte Vorlage

Diagonale Bergabtechnik

- Kürzere Schritte
- Mittelfußgang
- Körperschwerpunkt: leichte Rücklage
- Stockeinsatz: weiter hinten
- In die Knie gehen

Doppelstocktechnik

- Beide Stöcke parallel
- Arme gestreckt aus der Schulter
- Jeden 3. Schritt einsetzen (einmal ist der rechte Fuß vorne, einmal der linke Fuß)
- Diagonal – Doppelstock Technik im Wechsel üben

Doppelstock Bergauftechnik

- Kleine Schritte
- Stockeinsatz: vorne „hinaufziehen“
- Ballengang
- Körperschwerpunkt: starke Vorlage

Doppelstock Bergabtechnik

- Kleine Schritte
- Stockeinsatz: vorderer Fuß oder noch weiter vorne
- Mittelfussgang
- In die Knie gehen (Po rausstrecken)