

Nordic Walking¹

Allgemeine Hinweise zur Ausrüstung und ausgewählte Techniken

Für das Nordic Walking werden nur zwei Dinge benötigt – ein Paar Turnschuhe und ein Paar Stöcke. Bei den Stöcken unterscheidet man generell zwischen Teleskopstöcken (in der Länge veränderbar) und festen Nordic-Walking-Stöcken. Beide Varianten haben Vor- und Nachteile. Wichtig ist jedoch, die individuell richtige Stocklänge zu finden. Diese kann durch eine einfache Faustregel ermittelt werden:

$$\text{Körpergröße in cm} \times 0,65 = \text{Stocklänge in cm}$$

Achtung: Trotz Faustregel sollte immer der Ellenbogenwinkel entscheiden. Ein Ellenbogenwinkel leicht über 90° zwischen Ober- und Unterarm wäre optimal (siehe Foto).



Neben der richtigen Stocklänge ist die Technik elementar für ein effektives und gesundes Training. Die Technik des Nordic Walkings basiert auf einem diagonalen Bewegungsablauf (rechter Fuß vorne/linke Hand vorne und umgekehrt). Nachfolgend sind die grundlegenden Merkmale des Nordic Walkings aufgeführt:

1. **Aufrechter Körper:** Der Oberkörper ist aufrecht (Brustbein und Bauchnabel anheben) und der Blick 5–10 Meter nach vorne gerichtet. Der Schulterbereich ist dabei locker.
2. **Bewusster Fußesinsatz:** Der Fuß sollte den Boden flächig auf der Ferse berühren und aktiv abgerollt werden. Die Schrittlänge variiert je nach Training – je größer der Armschub, desto länger wird der Schritt.
3. **Schulterachse:** In dem natürlichen Bewegungsmuster dreht sich die Schulterachse gegengleich zur Beckenachse. Dies wird beim Nordic Walking beibehalten. Lange Arme: Für den richtigen Armeinsatz sollten raumgreifende Bewegungen mit „langen“ fast gestreckten Armen durchgeführt werden. Der Arm wird nur bis auf Hüfthöhe vorgeführt!
4. **Hände:** Die vordere Hand ist während der Schwungphase und des aktiven Stockesinsatzes geschlossen, die hintere Hand löst den Griff beim Zurückschwingen des Armes ab Hüfthöhe (Schubphase). Die hintere Linie bildet gemeinsam mit dem Stock optimalerweise eine Linie.
5. **Stockesinsatz:** Der Stock wird zwischen dem vorderen und hinteren Fuß eingesetzt.



¹ Regelin/Mommert-Jauch 2004; Mommert-Jauch/Regelin 2005; Mommert-Jauch 2005; Pramann/Schäufle 2006; Fichtner/Fuchs 2007; Helmkamp et al. 2007; Wilhelm et al. 2006; In Anlehnung an [http://www.walking.de/nordic_walking_4.html](http://www.walking.de/nordic_walking/trainer/allgemein_training/nordic_walking_4.html)

Übungen für die richtige Technik:

Stöcke in der Mitte fassen und mit zügigem Schrittempo beginnen. Es soll auf ein entspanntes Gehen geachtet werden. Der Oberkörper ist dabei locker, ohne verkrampfte Schultern, sodass die Arme frei nach vorn und hinten schwingen können. Die Schritte so verlängern, dass sie mit der Ferse beginnen, über die Fußsohle abrollen und mit einem Vorwärtsschub des Fußballens enden.



Diese Übung dient sowohl der Vorbereitung als auch der Verbesserung der Nordic-Walking-Technik.

Die Schlaufen des Stockes werden über die Hände gezogen, die Arme dabei gestreckt hängen gelassen (der Stock wird nicht gefasst – Hände offen). Nun soll, ohne auf die Stöcke zu achten, ganz normal „gegangen“ werden. Die Konzentration liegt allein auf einem entspannten Walken mit unverkrampften und lockeren Schultern. Die Arme schwingen möglichst frei nach vorn und hinten, wobei die Stöcke tief gehalten und nicht benutzt werden, sie schwingen lediglich locker mit den Armen mit (es dürfen laute, schlurfende Geräusche auf dem Boden entstehen).



Nach und nach soll der Schritt verlängert werden, sodass er erst mit der Ferse beginnt. Es wird über die Fußsohle abgerollt. Der Schritt endet mit einem aktiven Schub nach vorne auf dem Fußballen.

Diese Übung dient einerseits der Verbesserung der Nordic-Walking-Technik, andererseits der Vorbereitung für den richtigen Bewegungsablauf.

Es wird sich paarweise frontal gegenübergestellt. Pro Paar werden zwei Stöcke benötigt. Einer hält die Stockspitzen in seiner rechten und linken Hand, der andere die Stockgriffe. Die Arme hängen fast gestreckt neben dem Körper und sind bei den nachfolgenden Pendelbewegungen immer „lang“.



- Die Paare pendeln mit beiden Armen gleichzeitig vor und zurück (Parallelschwung).
- Die Paare pendeln mit einem Arm nach vorne und mit dem anderen nach hinten (Diagonalschwung).
- Die Paare stehen hintereinander; die gestreckten Arme pendeln gleichzeitig vor und zurück (Parallelschwung), dabei gehen die Paare im Gleichschritt – rechter Fuß vorne/rechter Arm vorne; das Tempo und die Schrittlänge können variiert werden.
- Die Paare stehen hintereinander, die gestreckten Arme pendeln gegengleich vor und zurück (Diagonalschwung); dabei gehen die Paare im Kreuzgang – rechter Fuß vorne/linker Arm vorne; das Tempo und die Schrittlänge können variiert werden.



Diese Übungen schulen das Rhythmusgefühl und dienen der Verbesserung der Nordic-Walking-Technik.

Die TeilnehmerInnen gehen auf einer freien Fläche (Wiese) umher. Dabei soll auf ein bewusstes Gehen geachtet werden.

- bewusstes Gehen nur auf den Fersen
- bewusstes Abdrücken des Vorderfußes
- Kombination aus beiden Übungen



Diese Übungen schulen und verbessern die aktive Fußarbeit.

Die TeilnehmerInnen stehen in einem großen Kreis. Die Hände sind in den Schlaufen der Stöcke. Die Arme sollen nun leicht gestreckt parallel vor- und zurückgependelt werden. Beim Zurückführen lösen sich die Hände vom Stock, beim Vorführen greifen die Hände den Stock wieder. Dies wird einige Male wiederholt, sodass ein konzentriertes Greifen und Lösen geübt wird.

Variation:

- im Stand Arme diagonal pendeln – Greifen und Lösen
- im Gehen Arme diagonal pendeln – Greifen und Lösen

Diese Übung schult das aktive Greifen und Lösen des Stockes.

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen. TeilnehmerIn 1 läuft in Zeitlupe mit „perfekter“ Nordic-Walking-Technik einige hundert Meter, Teilnehmerin 2 beobachtet die Ausführung genau und gibt ggf. Korrekturhilfen (z. B. größere Schritte, Arme lang nach hinten). Dann wird gewechselt.

Variation:

Alle TeilnehmerInnen gehen in „perfekter“ Nordic-Walking-Technik auf der Wiese umher und achten auf ihre Technik. Die Kursleitung ruft ohne Ankündigung „Stopp“. Alle TeilnehmerInnen bleiben „wie eingefroren“ auf der Stelle stehen und korrigieren ggf. ihre Position (Hand weiter nach hinten, Schritt größer, Oberkörper aufrechter usw.)

Diese Übung schult die Körperwahrnehmung und verbessert die richtige Nordic-Walking-Technik.

Einige Spiele zum Aufwärmen bei Nordic Walking

„Nordic-Walking-Schlange“

Die TeilnehmerInnen walken mit ausreichend Platz in einer Reihe hintereinander her. Der Letzte in der Reihe überholt mit höherem Tempo die komplette Schlange und reiht sich an Position 1 ein. Ist der/die TeilnehmerIn vorne angekommen, überholt wieder die letzte Person in der Reihe die Schlange, bis alle wieder in der Ausgangsreihenfolge angekommen sind.

„Stockslalom“

Die TeilnehmerInnen werden in gleich große Gruppen aufgeteilt (ca. vier TeilnehmerInnen pro Gruppe). Die Stöcke der Gruppenmitglieder werden im Abstand von ca. 2 Metern in einer Reihe in den Boden gesteckt. Die SpielerInnen einer Gruppe laufen nun einzeln durch den Slalomparcours. Nach „Abschlag“ läuft die nächste Person los.

Variation:

Es können unterschiedliche Gangarten gewählt werden, wie z. B. nur auf den Fersen gehen; nur auf den Zehenspitzen gehen oder rückwärts gehen.

„Schattenlaufen“

Die vordere Person macht verschiedene Bewegungsformen mit und ohne Stöcke vor, die von der hinteren Person imitiert werden müssen.

„Zip und Zap“

Die TeilnehmerInnen stellen sich in einem Kreis auf. Alle TeilnehmerInnen haben einen Nordic-Walking-Stock in der Hand (Gummiaufsatz auf die Stockspitze setzen). Auf das Kommando „Zip“ wird der Nordic-Walking-Stock nach rechts „geworfen“ (Stockspitze zeigt immer nach unten). Auf das Kommando „Zap“ wird der Stock nach links „geworfen“. Nun gibt die Kursleitung die Kommandos.

Hinweis: Dieses Spiel verlangt ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Es fällt zu Beginn leichter, wenn nur ein Kommando (eine Wurfrichtung) angesagt wird.