



Nordic Walking Crash-Kurs mit der 7 Steps Methode:

1. Step: Kennenlernen

Damit der erste Eindruck von dieser Sportart Sie begeistert, erfahren Sie zu Beginn Interessantes über Ihre Umgebung & Natur, Ausrüstung und Geschichte...

2. Step: Loslassen

Die Stöcke werden losgelassen, die Hände geöffnet, die Finger gespreizt und die Arme nach hinten gestreckt, wobei ein Dreieck hinter dem Rücken entsteht.

3. Step: Greifen und Loslassen

Bei diesem Step wird das Öffnen und Schließen der Hände geübt. Der Stock wird in der Schwungphase gegriffen und in der Schubphase losgelassen. Beim richtigen Ausführen entsteht ein Pumpeffekt, welcher Ihren Kreislauf anregt.

Tipp:

Beim Greifen der Stöcke denken Sie an einem kleinen Kind, dem Sie die Hand geben und beim Loslassen der Stöcke an einem Dreieck, welches hinter dem Rücken entsteht.

Übungen:

Doppelstockeinsatz (3-er und 4-er Schritt)

Gang mit einem Stock

ALFA=aufrechte Körperhaltung

langer Arm

flacher Stock

angepasste Schrittlänge

4. Step: Aufrechte Körperhaltung

Zur funktionellen Belastung der Wirbelsäule ist dieser Step sehr wichtig. Mit der aufrechten Haltung wird eine erhöhte Sauerstoffaufnahme erzielt.

Tipp:

Bauchnabel raus

Natürliche Haltung

5. Step: Rotation/Bewegungsspielräume

Ausnutzung und Vergrößerung der Bewegungsspielräume und Freiheitsgrade in den Gelenken, d.h. die Schulter rotiert gegen die Beckenachse.

6. Step: Aktive Fußarbeit/angepasste Schrittlänge

Das Abrollen erfolgt über den ganzen Fuß.

Tipp:

Denken Sie beim Abrollen an eine Zitrone, welche Sie ausquetschen!

7. Step: Variationen

Beim dem letzten Step wird die Grundtechnik (6 Steps) gefestigt und die Variationen-Hopslerlauf, Laufen mit den Stöcken, Skatinggang und das Bergauf- und Bergabgehen geübt.

Tipp:

Beim Bergaufgehen lagert sich das Körpergewicht nach vorne, die Schritte werden kürzer und die Arme dürfen ein wenig angewinkelt werden.

Beim Bergabgehen lagert sich das Körpergewicht nach hinten, man geht in die Knie (wie beim Tiefschneefahren), die Schritte werden kürzer und der Arm bleibt lang (Gipsarm).

