

## Praxisbeilage 44: Nordic Walking

**Egal ob man durch den Wald spaziert oder sich in der Stadt befindet: Immer wieder begegnet man Menschen, die mit Freude Nordic walken. Eine Sportart, deren Einsatz in der Schule sicherlich überlegenswert ist.**

Vorerst als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination gedacht, wurde diese Sportart im Frühjahr 1997 in Finnland dem breiten Publikum vorgestellt. Heute betreiben allein dort rund eine Million Menschen diesen Ganzjahressport, der sich in der Zwischenzeit über Skandinavien, die USA, Japan und Mitteleuropa ausgebreitet hat.



### Entlastend und gesund

Das ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass die Sportart sehr leicht und schnell erlernbar ist. Ausserdem entlastet Nordic Walking den Bewegungsapparat vor allem beim bergab Laufen und ist daher besonders geeignet für Personen mit Übergewicht.

Darüberhinaus kann es Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen und ist durch den Einsatz der Stöcke ein optimales Ganzkörpertraining.

### Für die Schule geeignet

Weitere Gründe, die ebenfalls dafür sprechen, diese Sportart auch Jugendlichen zu vermitteln: Nordic Walking kann bei jeder Witterung trainiert werden. Die Lauftechnik des Nordic Walking gleicht der Bewegungskombi des Skilanglaufes und ist einfach zu erlernen. Deshalb könnte diese Sportart eine gute Möglichkeit bieten, um mit Schülerinnen und Schülern an die frische Luft zu gehen.

In dieser Praxisbeilage gehen wir vorerst auf grundsätzliche Überlegungen zu Technik, Bewegungsabläufen, Stockeinsatz und Kleidung ein. Der spielerische Einstieg eignet sich bestens, um Schüler/-innen die Sportart näher zu bringen und sie mit den Materialien vertraut zu machen.

Die nachfolgenden Spielvariationen dienen zudem zur Schulung der Koordination und zur Entwicklung des Gefühls für das Gehen mit Stöcken. Zum Abschluss erhalten Sie Anregungen für einen sanften Ausklang einer Lektion.

[Praxisbeilage 44: Nordic Walking \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**