

# Nordic Walking: Die richtige Technik

Der Bewegungsablauf beim Nordic Walken ist eine Mischung aus klassischem Skilanglauf und Wandern. Der korrekte Rhythmus ist von grosser Wichtigkeit für ein entspanntes und natürliches Gehen. In diesem Hilfsmittel wird daher die richtige Technik genauer erklärt.

Einige Grundsätze im Überblick:

- Arme und Beine bewegen sich diagonal. Wenn der linke Arm bzw. Stock nach vorne schwingt, ist der rechte Fuss vorne und umgekehrt. D
- Der Stockabstoss erfolgt kraftvoll und dynamisch. Je weiter der Stockschwung, desto grösser die Schrittlänge. Die Stockenden zeigen immer nach hinten, auch beim Aufsetzen der Stöcke.
- Der Aufsetzpunkt der Stöcke liegt etwa unter dem Körperschwerpunkt, also ungefähr in der Mitte des Schrittes.
- Der Griff wird hinten nach dem Stockeinsatz losgelassen.

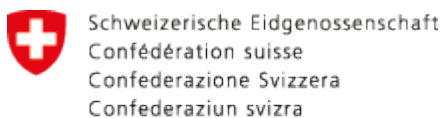


Die Belastung beim Nordic Walking ist nicht immer gleich. Je nach Geländeform und Intensität wird der Körper unterschiedlich gefordert. Im flachen Gelände bestimmen der Stockeinsatz, die Schrittlänge und -kadenz die Intensität. Im hügeligen Gelände wird neben den oben erwähnten Punkte die Beanspruchung vor allem durch die Neigung des Hanges vorgegeben

## Nordic Walking Technik

---

Quelle: mobilepraxis 44/2008: Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



**Bundesamt für Sport BASPO**