

Nordic Walking: Die Erweiterung der natürlichsten Bewegungsart

Ob auf Feldwegen, im Wald oder in der Stadt: Überall begegnet man Menschen, die mit Freude Nordic walken. Eine Sportart, deren Technik leicht zu erlernen ist, und sich deshalb sowohl für Erwachsene als auch für den Sportunterricht bestens eignet.

Zunächst vor allem als Sommer-Trainingsmethode von Langläufern, Biathleten und Nordisch Kombinierern eingesetzt, wurde diese Sportart in den 1990er Jahre in Finnland dem breiten Publikum vorgestellt. Heute betreiben allein dort rund eine Million Menschen diesen Ganzjahressport. Und in der Zwischenzeit hat er sich über Skandinavien, die USA, Japan und Mitteleuropa ausgebreitet.



Von Kindern geschätzt: Draussen an der frischen Luft dem natürlichen Bewegungsdrang gerecht zu werden.

Entlastend und gesund

Dieser Eroberungszug 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. Daher eignet es sich besonders für Menschen mit Übergewicht. Wegen des Stockeinsatzes kann dieses optimale Ganzkörpertraining darüber hinaus Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen.

[Weitere Inhalte zum Thema in dieser Übersicht](#)

Weitere Gründe, die ebenfalls dafür sprechen, diese Sportart auch Kindern und Jugendlichen zu vermitteln: Nordic Walking wird dem natürlichen Bewegungsdrang der jungen Menschen gerecht und schult die Bewegungsabläufe auf ganzheitliche Art. Es findet an der frischen Luft statt und kann bei jeder Witterung ausgeführt werden.

Erweiterung der natürlichen Bewegung

Kinder und Jugendliche sollen spielerisch an das Nordic Walking herangeführt werden. Deshalb sind Fantasie und die Lust sich gemeinsam zu vergnügen, Elemente, die einer Nordic-Walking-Lektion nicht fehlen dürfen.

Während eines Ausflugs, egal mit welcher Altersgruppe, sollten insbesondere die dynamischen Aspekte, die unterschiedlichen Bewegungsabläufe, hervorgehoben werden. Für Kinder und Jugendliche können Spiele zu zweit oder in der Gruppe die Motivation unterstützen. Dem Drang nach Experimentieren dürfen keine Grenzen gesetzt werden.

Ein weiterer zentraler Gedanke: Gehen ist für die Menschen die natürlichste Bewegung überhaupt. Nordic Walking, als Erweiterung des menschlichen Gehens, ist deshalb eine Bewegungsform, die für jedermann und in jedem Alter einfach zu erlernen ist.

Respekt vor der Natur

Nordic Walker müssen Rücksicht auf die Tier- und Pflanzenwelt nehmen. Wildtiere reagieren empfindlich auf Störungen. Hier einige wichtige Hinweise:

- Schon- und Schutzgebiete sind ebenso zu respektieren wie Wiesen.
- Beschilderte oder bestehende Routen (Wanderwege, Running- und Walking-Trails, etc.) nutzen.
- Tieren ausweichen und aus der Distanz beobachten: Sie dürfen auf keinen Fall verfolgt werden. - Stark vom Wild frequentierte Pfade nicht als Route benutzen.
- Falls man Tiere antrifft, stehen bleiben und den Tieren genügend Zeit lassen, um sich ruhig zurückziehen zu können.
- Walken in der Dämmerung nach Möglichkeit vermeiden. Viele Tiere sind dämmerungs- und/oder nachtaktiv. Sie sind am Morgen oder Abend auf Nahrungssuche.
- Keine Abfälle liegen lassen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO