

# 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. Wer einmal den Rhythmus gefunden hat, kann sich schnell umfassend fordern. 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.
- 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.



## Mit Vorlage bergauf

Beim Bergaufwärts-Walken werden die Arme wesentlich stärker beansprucht als im flachen Gelände, kann man sich doch mit den Stöcken regelrecht den Hang hochschieben. Der Körper neigt sich dadurch weiter nach vorne, die Schritte bleiben so lange wie möglich. Im Gelände darf die Stocklänge daher ruhig etwas kürzer sein als im Flachen.



## In den Knien bergab

Beim Bergab-Walken sollte der Körperschwerpunkt möglichst tief gehalten werden. Dies erreicht man, indem man konstant leicht in den Knien bergab geht und sich nach dem Aufprall des Fusses nicht vollständig aufrichtet. Die Stöcke dienen dabei als aktive «Bremsen». Die Schrittlänge ist kurz, der Abstoss des Fusses erfolgt viel weniger aktiv als beim Walken im Flachen, damit die Hüfte nicht nach oben gestossen wird.