

### Nordic Walking Technik

Diese Technik beschreibt grundlegende Bewegungsmerkmale, nachfolgend "ALFA" genannt, die die Voraussetzungen für eine funktionelle und attraktive Nordic Walking Technik sind. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, steht der Entwicklung zum optimalen Nordic Walking nichts im Weg.

#### Zauberwort "ALFA"

##### A = Aufrechte Körperhaltung

Ziel ist die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule für ein rückenfreundliches natürliches Gehen.

Diese Art der Fortbewegung sollte uns auch im Alltag ohne Stöcke ein besonderes Anliegen sein. Beim Nordic Walking ist sie die Schlüsselstelle der gesamten Bewegung. Sie ist die Voraussetzung für einen optimalen Stockeinsatz.

##### L = Langer Arm

Erfolgen sowohl die Schwung- als auch die Schubphase beim

Nordic Walking mit langem Arm, ergeben sich dadurch nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern auch eine effektivere Technik mit mehr Muskeleinsatz.

Der lange Arm unterstützt ausser-dem die funktionelle Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse.

##### F = Flacher Stock

Zur effektiven Nutzung muss der Stock bei langem Arm einen bestimmten Winkel zum Boden (ca. 55°-65°) einnehmen. "Flach" meint den Gegensatz zu einem zu steilen, fast senkrechten (ca. 90°) eingesetzten Stock.

In der Übergangsphase der Bewegung haben hinteres Bein, vorderer und hinterer Stock den gleichen Winkel.

A = Angepasste Schrittlänge  
Man macht nicht "grosse"  
oder "kleine", sondern an-  
gepasste Schritte - angepasst  
an den Umfang der Schub-  
bewegung, abhängig von Geländeformen und  
individuellem Bewegungsausmass.  
So ergeben sich bei voller  
Schubkraft der Arme beispiels-  
weise bergauf und bergab  
andere Schrittlängen als in  
der Ebene

### Die 7-Step Methode

Die Sieben ist eine magische Zahl. Aber die Tatsache, dass sich Nordic Walking in sieben Schritten erlernen lässt, hat nichts mit Magie zu tun, sondern ergibt sich aus der Praxis. Die sieben Schritte des Trainingkonzepts, das die fachliche Basis bildet, ergeben sich aus trainingsmethodischen Überlegungen. Ausserdem flossen Erfahrungswerte, die in vielen Trainingseinheiten und Instructorenausbildungen gesammelt wurden, in das Konzept mit ein.

### Die Lernziele

Jeder Lernschritt lenkt die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ziel: Die ersten beiden schaffen Voraussetzungen, die Lernschritte 3 bis 6 konzentrieren sich auf einzelne Elemente der Grundtechnik, während der siebte und letzte Lernschritt das Zusammenfügen der erlernten Einzelelemente zu einem runden und harmonischen Gesamtbild bezweckt.

- Step 1 - kennen lernen
- Step 2 - loslassen
- Step 3 - greifen und loslassen
- Step 4 - aufrechte Haltung
- Step 6 - aktive Fussarbeit
- Step 7 - ganzheitliches Bewegungskonzept = ALFA Technik

- 
- Nordic Walking ist bis zu 40% - 50% effektiver als Walking ohne Stöcke.
- Nordic Walking hat wegen der hohen Muskelbeteiligung (90%, also ca. 600 Muskeln) einen enorm hohen Energieverbrauch.
- Es kräftigt die Bauch-, Schulter-, Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur. Auch löst es Muskelverspannungen und lindert Schmerzen in der Nacken- und Schulterregion.
- Nordic Walking steigert durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus.
- Nordic Walking trainiert vier der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination (nicht Schnelligkeit!)
- Nordic Walking verzögert den Alterungsprozess und fördert den Abbau von Stresshormonen.
- Nordic Walking ist non-impact Training, d.h., zusätzliche Stösse auf den Bewegungsapparat, wie z.B. beim Laufen das 4-5fache Körpergewicht, entfallen.
- Nordic Walking ökonomisiert die Herzarbeit und stärkt das Immunsystem. Das Körpergewicht wird auf Arme und Oberkörper verteilt. So gibt es eine Entlastung der Hüft-, Knie- und Fussgelenke bis zu 30%. Durch die richtige Technik wird jedoch die Beinmuskulatur trotz Entlastung der Stöcke gut gestärkt.
- Das Risiko einer Überbelastung und die Verletzungsgefahr ist ausserordentlich gering.