

Nordic Walking Technik

Nordic Walking orientiert sich am ganz normalen Gehen; also an der gegengleichen

Bewegung von Armen und Beinen nach vorne und hinten.

Der Oberkörper ist in der Hüfte leicht nach vorne geneigt, das Brustbein wird angehoben.

Der Blick geht nicht auf die Füße, sondern wird waagrecht ausgerichtet.

Die Schultern werden nicht angehoben, sondern locker hängen gelassen.

Die Armbewegung erfolgt auch aus dem Schultergelenk und nicht nur aus dem Ellbogengelenk.

Das vordere Knie ist leicht gebeugt; es sollte nie durchgestreckt sein.

Die Füße zeigen möglichst gerade nach vorne.

Der Fuß wird flächig mit der Ferse zuerst auf den Boden aufgesetzt und dann findet die

Abrollbewegung über die Außenkante und den großen Zeh statt.

Mit der Armbewegung wird auch die Schrittlänge bestimmt, je weiter durchgestreckt die

Arme nach vorne schwingen, desto größer werden die Schritte.

Die Hände sollen nicht dauerhaft die Nordic-Walking-Griffe umschließen, beim Rückwärtsschwingen ab Hüfthöhe werden sie geöffnet und beim Vorwärtsschwingen ab Hüfthöhe wieder vollständig geschlossen.

Die Nordic-Walking-Stöcke werden immer möglichst eng am Körper geführt.