

Wir walken nach diesen Schema

Nordic Walking Grundsätze

nach der A L F A Methode **A**ufrecht **L**anger Arm **F**lacher Stock **A**ngepasste Schrittlänge

1. Gehe wie gewöhnlich Fußspitzen in Gangrichtung Schritt und Stockeinsatz laufen diagonal in der so genannten Kreuztechnik (rechtes Bein vorne = linker Stock vorne).
2. Die Schultern sollten entspannt und nicht verkrampft sein.
Setze die Fersen bei leicht gebeugten Knien sanft auf und rolle über die ganze Fußsohle ab
3. Drücke Dich mit dem Stock und Vorderfuß über die Zehen nach vorne ab und mache eher lange Schritte!
4. Der Oberkörper und Hüfte schwingen im Rhythmus und werden nicht starr.
5. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, je steiler das Gelände, desto mehr wird er nach vorne gebeugt.
6. Der Stock "sticht ein", wenn der gegenüber liegende Fuß kurz danach mit der Ferse aufsetzt.
7. Umgreife den Stock-Griff ganz locker nicht am Stock festklammern.
Die Hände beim Nach-Vorne-Schwingen leicht geöffnet lassen, beim Nach- Hinten Schwingen öffnet die Hand hinter dem Gesäß und gibt die Druckphase wieder
8. Es sollte sich ein stetiges Öffnen und Schließen der Hand abwechseln kleine Finger geben die Neigung des Stockes vor.
(dazu dienen auch die speziellen Schlaufensysteme der Nordic-Walking-Stöcke).
9. Die Stöcke werden nah am Körper und parallel zur Körperachse nach vorne geführt (immer aktiv in Laufrichtung schwingen).
10. Die Schrittlänge ist etwas größer als beim normalen Gehen.
11. Der Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt ab, bis man sich mit den Zehen nach vorne abdrückt.
12. Der Blick sollte nach vorne gerichtet sein und nicht nach unten, da sonst die Schulterpartie verkrampft.