

# Nordic Walking – Teil I

## Gelenkschonendes Ausdauertraining

### Vorbemerkungen/Ziele

Nordic Walking (auch Stickwalking genannt) ist in Skandinavien ein beliebter Volkssport. Seit einiger Zeit begeistert diese Sportart aber auch hierzulande immer mehr Menschen. Der eigentlichen Technik liegen drei Sportarten zu Grunde – Skilanglauf, Bergwandern und das klassische Walking. Es zählt zu den Ausdauersportarten und ist gleichsam für (Sport-) Anfänger, sowie auch ambitionierte Sportler geeignet. Durch den Einsatz der „Sticks“ (Stöcke) wird der Haltungs- und Bewegungsapparat entscheidend entlastet (in der Stunde um ca. 13 Tonnen!). Daher ist Nordic Walking auch besonders gelenkschonend und stellt ein sehr effizientes Ganzkörpertraining dar.

### Besondere Trainingshinweise:

Adäquate Belastungsintensität beachten! Berechnungsformel:  $220 \text{ (Männer)}/226 \text{ (Frauen)} - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$ ,  $60 - 75\% \text{ der HF max.} = \text{Trainingsherzfrequenz}$ . Ideal: Herzfrequenzkontrolle mit elektronischem, kabellosen, EKG genauen Herzfrequenzmessgerät (Pulsuhr) zur individuellen Bestimmung der Belastungsherzfrequenz

**Zeit:** 60 - 90 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Erwachsene

**Material:** Walking Sticks (Profistöcke im Sportfachhandel erhältlich) oder längenverstellbare Teleskopstöcke (Formel zur Berechnung der Stocklänge:  $\text{Körpergröße} \times 0,72$  oder  $\text{Arme im } 90^\circ\text{-Winkel}$ )

Wander-, Langlauf- oder Skistöcke sind nicht geeignet!

**Ort:** Wald- oder Feldweg (abwechslungsreiches Gelände)

### Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

⊙ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● „Bewegter Einstieg“

⊙ Die TN gehen mit „Sticks“ auf einer freien Fläche kreuz und quer durcheinander.

Sie bewegen sich frei und setzen noch keine Stickwalking-Techniken ein. Sie begrüßen sich untereinander.

● „Technikschulung“

⊙ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Der/die ÜL erläutert und demonstriert die grundlegenden Stickwalking-Techniken und gibt Hinweise zur Benutzung der „Sticks“, der Atmung, der Herzfrequenzkontrolle und erläutert den Stundenablauf (Streckenverlauf mit „Treffs“).

Grundlagen sind die in der Ausgabe WiS 05/03 „Walking“ (Autorin: Beate Grimm) beschriebenen Walkingtechniken, hier nur unter Einsatz der Walking Levels und der „Sticks“.

#### Technikhinweise:

- kein „Passgang“
- Schritte lang ziehen
- Arme bleiben im  $90^\circ$ -Winkel dicht am Körper, die Griffe der „Sticks“ werden locker gefasst, die Bewegung der Arme erfolgt aus dem Schultergelenk
- beim Vorschwingen Stockspitze über den Boden schleifen lassen
- Sticks nicht zu weit vor den Füßen aufsetzen
- kräftig abdrücken, d.h., Hand drückt bis hinter der Hüfte nach

### Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Lockerer Einstieg in die Stunde, erste Geräteerfahrung

➤ ÜL gibt noch keine Stickwalking Technik vor

● Bewusstmachung der korrekten Stickwalking-Technik und Erläuterung der Walking Levels

➤ Level 1 =gemächliches Gehen

Level 2 = zügiges Gehen mit kräftigem Armeinsatz

Level 3 = zügiges Gehen mit großem Armeinsatz

➤ Auf rückengerechte Haltung achten!



# PRAKTISCH für die PRAKTIK

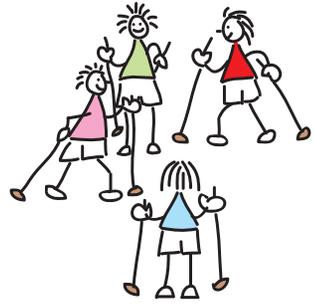
**Autorin:  
Elena  
Spereiter**

## Stundenverlauf / Inhalte

### ● „Die ersten Schritte“

- Die TN bewegen wieder kreuz und quer durcheinander (eingegrenzte Freifläche). Mögliche Organisationsformen: einzeln, zu zweit, kreuz und quer, im Kreis hintereinander, in der Reihe nebeneinander, in der Riege, über die Diagonale usw.

Bewusst werden die erläuterten Techniken sowie auch Walking Levels 1-3 eingesetzt.



### SCHWERPUNKT (30 - 45 Minuten)

#### ● „Treffs“

- Nun geht es auf die „Stickwalking-Strecke“.

Die TN bewegen sich in einem moderaten Tempo bis zum ersten vereinbarten „Treff“ (z.B. unter einem bestimmten Baum, auf einer Lichtung), um Herzfrequenzkontrollen vorzunehmen und noch einmal die Technik zu korrigieren. Der Aufenthalt ist kurz (ca. 1-2 Minuten / Herzfrequenz nicht zu stark absinken lassen!). Nach Belieben können mehrere „Treffs“ vereinbart werden.

#### ● „Stickis“ auf der Überholspur

Auf Anweisung des/der ÜL, walken die TN im Walking Level 1 (mäßiges Tempo, leichter Armeinsatz) hintereinander her. Nun beginnt der/die letzte TN den Rest der Gruppe in Walking Level 3 (sehr zügiges Tempo, großer Armeinsatz) zu überholen und setzt sich dann an die Spitze, usw.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● „Coaching“

- An einem bestimmten Punkt (oder Rundweg) begibt sich die gesamte Gruppe nach Herzfrequenzmessung auf den Heimweg. Die TN walken zu zweit.

Ein/e TN beobachtet die Techniken des/der anderen TN und korrigiert („coaching“), nach einiger Zeit Wechsel. Die Herzfrequenz sollte langsam wieder auf den Ausgangswert zurückgeführt werden (cool down).



### AUSKLANG (15 Minuten)

#### ● „Stick - Stretch“

##### Wadenmuskulatur



##### Brustmuskulatur



##### Adduktoren



## Absichten / Gedanken

- Allgemeine Aufwärmphase, vertraut machen mit der Technik und den „Stickis“
- Vor und nach der Aufwärmphase Pulsmessen!
- Auf korrekte Ausführung der Bewegungen achten!



- Ausdauerphase, Herzfrequenz- und Technikkontrolle, Zusammenhalten der Gruppe
- Schnelle „Stickis“ fallen von Zeit zu Zeit von der Spitze wieder nach hinten ab, d.h., sie walken an der Gruppe vorbei zurück an das Ende – so bleibt jeder in seiner individuellen HF und die Gruppe zusammen

- Kurzzeitiges Steigern der Herzfrequenz (evtl. bis zur Obergrenze!), aber nicht zu lange, insbesondere bei zu hohen Außentemperaturen, da sonst Überbelastung des HKS!
- Keine großen Steigungen (Gelände) einbauen!

- Nochmaliges Verinnerlichen der Techniken, Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Auf Herzfrequenz und auf äußerliche Veränderungen achten!

Rücken gerade!!



Beine gerade!!



- Dehnen der beanspruchten Muskulatur
- Auf funktionelle Ausführung achten!

##### Oberschenkelvorderseite



##### Hüftbeuger

