



Wann ist eine Walking-Technik gut?

Nordic Walking sieht bei vielen Sportlern sehr unterschiedlich aus. Teils liegt das an verschiedenen Techniken, teils aber auch an Fehlern in der Umsetzung. Prüfen Sie regelmäßig, ob sich bei Ihnen Nachlässigkeiten eingeschlichen haben.

Waren Nordic Walker vor drei Jahren noch ein exotischer Anblick, so schaut man ihnen heute gelassen zu. Trotzdem ist das Gesamtbild der „Stocksportler“ alles andere als einheitlich. Bei genauem Hinsehen sind die unterschiedlichsten Arten zu entdecken, die Stöcke zu führen. Zum Teil liegt das an einer anderen Walkingtechnik, zum Teil wurde die Technik aber auch nicht richtig gelernt:

Der Schleifer lässt die Arme locker am Körper pendeln und führt die Stockspitzen den größten Teil der Zeit am Boden entlang.

Der Stöckler benutzt die Stöcke vorwiegend vor dem Körper. Er geht in einem hohen Tempo mit überwiegend gebeugten Armen und schnellen, strammen Bewegungen.

Der Alfatechniker führt die Stöcke mit fast gestreckten Armen nach vorne und hinten.

Der Nordiclangläufer leitet die Bewegung mit gebeugtem Arm ein und wirkt wie ein Skilangläufer ohne Gleitphase auf Grund des fehlenden Schnees.

Welche ist richtig?

Manch einer wundert sich über die Vielfalt der Technikvariationen und fragt sich, welche denn

nun die richtige ist. Nordic Walking als Ausdauersportart ist in seiner jetzigen Variation vor neun Jahren in Finnland entstanden. Es folgte ein gewaltiger Boom. Nicht nur die Sportartikelindustrie, sondern auch die Sportverbände profitieren noch immer von dem lukrativen Trend. In Deutschland gibt es beispielsweise den Verband der Nordic Walking Schulen „VDNOWAS“, die Germany Nordic Fitness Association „GNFA“ oder den Deutschen Nordic WalkingNordicInlineVerband „DNV“. Jeder Verband bildet nach seinem

Technikkonzept eigene Trainer aus. Die Hauptunterschiede der Verbände bestehen in der Stocklängenempfehlung, der Komplexität der Bewegung und der sich daraus ergebenden Intensität der Muskelarbeit. Die eine Technik ist leichter zu erlernen, die andere schwerer; dafür beansprucht die komplexere Technik mehr Muskeln im Oberkörperbereich.

Kriterien prüfen

Von Zeit zu Zeit sollte jeder Nordic Walker prüfen, ob sich



Viele Walker – viele Varianten: Dass das Walken bei jedem Sportler etwas anders aussieht, kann an der Technik, aber auch an der falschen Ausführung liegen. *Foto: Legner*



Unsere Autorin:
Elisabeth Hinkes,
Sport- und
Gesundheitsberaterin

in seiner Technik Fehler oder Nachlässigkeiten eingeschlichen haben. Wenn die folgenden Kriterien erfüllt sind, ist die Nordic-Walking-Technik gut.

Stockführung: Der Stock befindet sich nach hinten immer in einer 60-

Grad-Position zum Boden. Nur die Spitze berührt den Boden.

Dynamische Beinarbeit: Die Schrittlänge wird beim Walken nicht künstlich vergrößert, sondern passt sich dem Stockschub an. Die Füße rollen von der Ferse zur Großzehe ab. Das Bein ist beim Aufsetzen des vorderen Fußes leicht gebeugt.

Lockerer Armschwingen: Die Arme bewegen sich wie beim normalen Spaziergehen nach vorne und hinten. Sie schwingen diagonal zu den Beinen.

Kräftiges Händeschließen und -öffnen: Die vordere Hand umfasst beim Aufsetzen der Stockspitze auf den Boden den Griff mit allen Fingern. Sie löst sich während der Bewegung des Armes nach hinten vom Griff. In der Endphase hinten umschließt sie wieder den Griff und hält ihn beim Führen von hinten nach vorne fest, bis der Stock wieder Bodenkontakt aufgenommen hat.

Aufrechte Körperhaltung: Bei einer leichten Körperneigung nach vorne ist die Haltung insgesamt aufrecht. Auch das Brustbein ist aufgerichtet und der Blick geht weit nach vorne.

Größenangepasste Stocklänge: Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sollte immer mindestens 100 Grad betragen. □