

# DIE NORDIC WALKING TECHNIK DES ÖNV



## KREUZKOORDINATION

Arme und Beine bewegen sich kreuzkoordiniert in der Diagonaltechnik.

## PARALLELITÄT

Die beiden Stöcke ergeben zusammen mit dem Abdruckbein drei parallele Achsen.

### 1 ROTATION

Die Schulterachse rotiert gegen die Hüftachse.

### 2 KÖRPERHALTUNG

Der Oberkörper befindet sich in einer tempoadäquaten Vorlage.

### 3 LANGER ARM

Aktive Armarbeit nach vorne entsteht durch aktive Beteiligung des Oberarms.

### 4 STRECKUNG DES ARMS

Der Arm wird deutlich hinter die Hüfte geführt und im Ellbogengelenk gestreckt.

### 5 HAND GESCHLOSSEN

Umschließen des Stockgriffes mit allen Fingern kurz bevor der Stock am Boden aufgesetzt wird.

### 6 HAND GEÖFFNET

Auf Höhe der Hüfte wird die Hand geöffnet. Die Finger lösen sich dabei vom Griff, Druck wird weiterhin über die Stockschlaufen ausgeübt.

### 7 STOCKAUFSATZPUNKT

Die Stockspitze setzt unter dem Körperschwerpunkt auf.

### 8 STOCKWINKEL

Der Stockwinkel ergibt sich aus der Bewegung automatisch und sollte ca. 60-70° betragen.

### 9 ADÄQUATE SCHRITTLÄNGE

Durch den Einsatz der Stöcke verlängert sich die Schrittlänge gegenüber dem normalen Gehen.

### 10 AKTIVE FUSSARBEIT

Die Füße werden mit der Ferse aufgesetzt und rollen aktiv über den Mittelfuß zum Großzehballen.

In Kooperation mit:

