

## *Übung des Monats April für Nordic Walker*

Jeden Monat

eine praktische Übung

von erfahrenen Nordic Walking Trainern für Sie, um Ihr Training vielfältiger machen und zugleich Ihre Lauftechnik „aufzufrischen“. Heute: Die berühmten „7 Steps“, die etwas umfangreicher beschrieben werden.

Denn beim Thema Nordic Walking ist immer wieder die Rede von „Alfa-Technik“ und „7 Steps“. Die ALFA-Technik des Deutschen Nordic Walking und Inline Verbandes e.V. (DNV) haben wir in der Übung Februar vorgestellt:

- A**    Aufrecht
- L**    langer Arm
- F**    flacher Stock
- A**    angepasste Schrittlänge

Ausgehend von den diesen vier Merkmalen und nach der 7 Step-Methode unterrichten die Instructoren des DNV ihre Teilnehmer.

### **Step 1:** „Kennen lernen“

Zu Beginn machen wir uns miteinander bekannt. Die Kursteilnehmer werden über die Stockangebote der verschiedenen Hersteller informiert und wir zeigen, wie die individuell richtige Stocklänge gewählt wird. Dazu gehört auch das Einstellen der Handschlaufen. Der Stock wird auf der Stockspitze senkrecht vor dem Körper aufgestellt. Der Schlaufenausgang sollte sich in Bauchnabelhöhe befinden, dann ist die Stocklänge richtig.



Bei der Anprobe sollen keine Asphaltpads verwendet und die Walking- bzw. Laufschuhe getragen werden.



## Step 2: „Erste Erfahrungen“

Wir üben das Gehen mit geöffneten Händen, das Spreizen der Finger und das Heben der Hand. Der Teilnehmer macht erste Erfahrungen mit der ALFA Technik, das Arbeiten mit langem Arm und flachem Stock (siehe Übung Februar auf [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de) | Nordic Walking). Nordic Walking entwickelt sich aus unserem natürlichen Bewegungsmuster bei entspanntem Schulter- und Nackenbereich.



*Bei Fragen an Susanne Zekri:* DNV Nordic Fitness Center Hannover und Region, Susanne Zekri, Hachingweg 8, 30916 Isernhagen, Tel./Fax./AB 05139/ 98 19 54, [www.nordic-walking-iserhagen.de](http://www.nordic-walking-iserhagen.de), [info@nordic-walking-iserhagen.de](mailto:info@nordic-walking-iserhagen.de)

### **Step 3: Greifen und Loslassen**

Durch das Greifen und Öffnen der Hand kontrollieren wir den Stock. Dabei kommt es auf das Timing an, denn der Stock soll nicht am Boden schleifen oder zwischen durch auf dem Boden „hoppeln“. Wir öffnen die Hand, sobald der Stock vor dem Körper den Boden berührt und schieben über den langen Arm den Stock nach hinten (Schubphase). Während des Greifens des Stockes schwingt der lange Arm entspannt nach vorn (Schwungphase). Durch ein korrektes Timing haben wir eine störungsfreie Schwung- und Schubphase, die Kraft kann optimal auf den Stock übertragen werden und das treibt uns nach vorn. Außerdem setzen wir die Muskel- und Venenpumpe in Gang, die für eine bessere Durchblutung des Rumpfes und der oberen Extremitäten sorgt.

Durch Öffnen und Schließen der Hand im Stehen, dann in der Bewegung durch so genanntes Doppelstockgehen oder den einarmigen Stockeinsatz wird der Bewegungsablauf trainiert. Einfaches Zuwerfen und Fangen des Stockes ist ebenfalls eine Trainingsform.



### **Step 4: Aufrichten**

Die Aufrichtung von Becken und Rumpf ist eine natürliche Körperhaltung. Durch die Stabilisation des Rumpfes ist eine erhöhte Sauerstoffaufnahme möglich. Wir strahlen Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Sicherheit aus, wir wirken attraktiv.

Liegt der kleine Finger auf dem Bauchnabel und der Daumen auf dem Brustbein (größtmöglicher Abstand der beiden Finger) spürt man die aufrechte Körperhaltung.

Durch Balance- oder Partnerübungen (z.B. einen Stock im Rücken des Partners zwischen den

Schulterblättern und am Hinterkopf platziert) fühlt der Nordic Walker die natürliche Aufrichtung während des Gehens.



### Step 5: Bewegungspielräume

Für den Bewegungsumfang ist der Step 4 Voraussetzung. Nur mit dem natürlichen aufrechten Gangbild ist es möglich in eine intensive Rotation der Schulter- zur Beckenachse zu kommen. Dies wiederum ermöglicht ein effektives Ganzkörpertraining der gesamten Muskulatur und sorgt für den Stockeinsatz unter dem Körperschwerpunkt.

Zur Übung des Bewegungsumfangs stehen sich Partner gegenüber, greifen die Stöcke und schwingen die Arme möglichst intensiv vor und zurück, die Arme sind lang und die Hände bleiben unterhalb des Bauchnabels.

In der Bewegung gehen die Partner hintereinander, greifen die Stöcke und schwingen sie im gleichen Rhythmus, der hinten gehende Partner kann auch die Augen dabei schließen („Eisenbahn“).



## Step 6: Aktive Fußarbeit

Zum Ganzkörpertraining gehört auch die aktive Fußarbeit. Der Fuß wird von der Ferse her über den ganzen Fuß abgerollt. Die Richtung beginnt von der Ferse, über den Außenrand des Fußes zum Großzehengrundgelenk (mit der Vorstellung Ausquetschen einer Zitrone unter dem Ballen). Der Fuß wird funktionell abgerollt, um ein Gelenk schonendes, Verschleiß armes Gehen mit Venenpumpe und Muskeltraining zu verbinden. Die Schrittlänge entspricht der Stocklänge.



## Step 7: Variationen

Hier geht es um die Zusammenfassung der vorher erlernten Schritte, um die Festigung und Automatisierung des Bewegungsablaufes mit der ALFA Technik, das Beherrschen der Stöcke in jedem Gelände und jeder Situation. Zum Beispiel durch „Einfrieren“ der Position während des Gehens und Wechsel von verschiedenen Tempi (laufen, hopsen, springen) trainieren Sie abwechslungsreich – und zwar egal wie „fortgeschritten“ Sie nordic walken.

Dazu stellen wir monatlich eine „Übungen für Fortgeschrittene“ von Rainer Gusky auf [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de) | Nordic Walking“ für Sie bereit.



*Bisher veröffentlicht auf [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de) / Nordic Walking:*

- ▶ Übung des Monats November 2009 bis April 2010
- ▶ Übung für Fortgeschrittene 1 bis 6
- ▶ Walking im Winter
- ▶ Nordic Walking im Winter
- ▶ (Nordic) Walking Treffs
- ▶ (Nordic) Walking Wettkämpfe
- ▶ Zeitschriften und weitere nützliche Infos

Schreiben oder sagen Sie uns, was Ihnen in unserem Internet-Angebot noch fehlt, oder wenn Sie unseren kostenlosen Newsletter bestellen wollen.

*Susanne Zekri* ist zertifizierte Nordic-Walking-Instruktorin, hat Zusatzqualifikationen im Gesundheitssport erworben und leitet den neuen Verein „Aktiv in Bewegung“. Sie trainiert z.B. donnerstags 18 Uhr am Maschsee und macht Touren in den Deister (z.B. am 24. April). Infos und Fragen an Susanne unter Tel/Fax: 05139 981954, eMail [susanne.zekri@arcor.de](mailto:susanne.zekri@arcor.de)

*Bei Fragen an Susanne Zekri:* DNV Nordic Fitness Center Hannover und Region, Susanne Zekri, Hachingweg 8, 30916 Isernhagen, Tel./Fax./AB 05139/ 98 19 54, [www.nordic-walking-iserhagen.de](http://www.nordic-walking-iserhagen.de), [info@nordic-walking-iserhagen.de](mailto:info@nordic-walking-iserhagen.de)