

## Übung des Monats Januar für Nordic Walker

Jeden Monat eine praktische  
Übungen, von erfahrenen Nordic Walking Trainnern für Euch, um Euer Training viel-  
fältiger machen und zugleich Eure Lauftechnik „aufzufrischen“. Heute: Der  
Doppelstockzug im Dreischrittrhythmus



1) Stöcke setzen



3) Arme heben und halten



2) Armzug nach Hinten

Diese Technik verbessert die Schulter-  
mobilität und Schulterkraft und ist sehr gut  
geeignet, in dieser Synchronstechnik die  
Handkoordination zu schulen, also das  
Timing für das Greifen und Lösen der  
Stockgriffe zu trainieren.

→

Leichter ist es in der 1 zu 4 Technik, das heißt

1. Schritt: Stöcke setzen
2. Schritt: Armzug nach hinten
3. Schritt: Arme heben
4. Schritt: Stöcke nach vorne schwingen.

Geübtere wenden die 1 zu 3 Technik an. Hier entfällt das Armheben.

*Bisher wurden veröffentlicht:*

Übung des Monats November und Dezember 2009

Übung für Fortgeschrittene 1 und 1

Auf [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de) | Nordic Walking

Fragen an Rainer Gusky bitte an [Naturfotografie-Gusky@T-Online.de](mailto:Naturfotografie-Gusky@T-Online.de), Tel. [0511] 9526469.

Gusky ist Nordic Walking Instructor. Er leitet Kurse und Einzeltraining für Anfänger und Fortgeschrittene, z.B. im Rahmen des TKH, [www.turn-klubb.de](http://www.turn-klubb.de).

*Impressum:* Nordic Walking Übung des Monats Januar 2010. Info von Dets Laufshop.  
Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax:  
0511/ 32 01 97, E-Mail: [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de). Text: Rainer Gusky/Stefan Weigang, Fotos:  
Weigang