DIE NORDIC WALKING TECHNIK DES ÖNV

nordicfit.at academy

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:

ÖNV