

## Checkliste Nordic-Walking-Technik

---

### Ausrüstung

#### Stöcke

Stocklänge: Körpergröße x 0,66, ggf. abrunden auf die nächste Stockgröße. Je leichter die Stöcke, desto besser federn sie Schläge ab, z. B. Stöcke aus Carbon.

#### Schuhe

Walking-/Laufschuhe mit guter Polsterung und leicht abgerundeter Sohle mit ausreichend Grip. Bei bergigen Strecken Trekkingschuhe für besseren Halt.

#### Bekleidung

Funktionell, d. h. atmungsaktives Sportmaterial statt Baumwolle, Zwiebellook (mehrere Schichten übereinander), bei Bedarf wind- und wetterfest, Schutz der Ohren bei Wind, Kopfschutz bei Sonne, Handschuhe im Winter.

### Übungen zur Vorbereitung

#### Übung 1

Normal gehen, dabei bewusst Ferse aufsetzen, über Fußballen abrollen.

#### Übung 2

Arme dynamisch einsetzen im Kreuzgang: jeweils gegengleichen Arm und Fuß nach vorne bringen und umgekehrt. Arme auf 90 Grad anwinkeln.

#### Übung 3

Tempo steuern über Armbewegung.

#### Übung 4

Ideale Körperhaltung lernen: abwechselnd ohne Körperspannung und mit aufgerichtetem Oberkörper gehen.

#### Übung 5:

Dynamisches Gehen trainieren: Oberkörper abwechselnd in Vorlage und in Rückenlage bringen. Tempo steigern.

---

## 7 Schritte zur richtigen Nordic-Walking-Technik

### Schritt 1

Aufrechte Körperhaltung einnehmen. Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Kopf hoch, Blick geradeaus.

### Schritt 2

Nordic-Walking-Stöcke einsetzen: Hände locker in die Schlaufen, Stöcke hinterherziehen, dann im Rhythmus mitschwingen.

### Schritt 3

Tempo über schnellere Armbewegung steigern: Handschlaufen fest anlegen, Arme schwungvoll aus den Schultern bewegen, nah am Körper.

### Schritt 4

Vorschub durch bewussten Druck auf die Handschlaufen beim Bodenkontakt. Gegengleicher Kreuzgang: linker Fuß und rechter Arm vorne, Fersenaufsatz und Stockeinsatz gleichzeitig.

### Schritt 5

Arm nach hinten strecken, Hand öffnen, dabei Druck auf die Handschlaufe ausüben.

### Schritt 6

Griff wieder umfassen, Arm nach vorne beugen, etwa bis zum rechten Winkel.

### Schritt 7

Arme und Beine koordinieren. Kreuzgang üben, Tempo erhöhen.

---

Damit Ihnen kein Beitrag unseres Online-Magazins [www.ergo-impulse.de](http://www.ergo-impulse.de) und kein Gewinnspiel entgeht: Jetzt **ERGO Newsletter** abonnieren!