



Das kleine Übungsleiter „ABC“ – Serie für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Heute: N wie Nordic Walking



Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Zirkeltraining – diesen Elementen einer Trainingseinheit begegnen Übungsleiter/-innen in Sportvereinen häufig in ihrer Praxis. Basiswissen zu diesen und weiteren Begriffen sowie aktuelle Informationen zu wichtigen Themen aus dem Übungsleiteralltag werden in unserer Serie „Das kleine ABC für Übungsleiter“ vorgestellt. Alle Artikel von A bis Z ergeben eine Sammelmappe für Übungsleiter/-innen.

Jede/r hat sie schon gesehen - in Parkanlagen, im Wald, auf freien Flächen. Sie sind jung oder auch älter, sportlich angezogen oder eher unauffällig - Menschen, die mit zwei (Walking-) Stöcken schnell gehen. Manche fragen sich, ist das nicht nur für ältere Menschen sinnvoll und warum die Stöcke? Antworten darauf und mehr Informationen finden Sie in diesem Artikel.

Was ist Nordic Walking?

Nordic Walking ist eine Variante des Ausdauersports, in der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es kann als jüngere Variante des Breitensportphänomens Walking angesehen werden. Die Grundidee des Nordic Walkings wurde schon in den 70er-Jahren als Sommertrainingsform für Skilangläufer entwickelt. 1997 fand diese spezielle Walkingvariante aus Finnland zunächst bei den Spitzenathleten aus den Bereichen Biathlon, Langlauf und Nordische Kombination ebenfalls als Sommertrainingsmethode Anklang, bevor auch der Freizeitsport den neuen Trend entdeckte. Der Fachbegriff „Nordic Walking“ wurde erst 1999 fest definiert.

Outdoor-Ganzkörper-Training

Nordic Walking ermöglicht mit vergleichsweise wenig Einsatz und Aufwand ein effektives Ganzkörpertraining bei dem bis zu 90 % aller Muskeln gleichzei-

tig im Einsatz sind (Walking und Jogging 60-70 %, beim Radfahren 50 %) und dafür sorgen, dass das Herz auf Touren kommt. Der Einsatz von Stöcken macht aus dem herkömmlichen Walking ein Training, in dem auch vernachlässigte Muskelpartien des Oberkörpers, wie Arm-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur mit beansprucht werden. Darüberhinaus stellt das schnelle Gehen mit den Stöcken auch eine koordinative Herausforderung dar.

Chancen und Risiken

Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen, die sich mehr bewegen möchten. Nordic Walking kann überall in der freien Natur ohne spezielle Voraussetzungen durchgeführt werden. Die Gelenke werden jedoch, entgegen anders lautenden Behauptungen, mehr belastet als beim normalen Spaziergang. Beim Nordic Walking treten durch den Stockeinsatz auch Belastungen in Ellenbogen und Schulter auf. Die richtige Technik ist deshalb sehr wichtig. Dazu gehört auch, die Koordination der Arm- und Beinbewegung optimal zu erlernen.

Technik

Voraussetzung für Nordic Walking ist das Beherrschen der Walking-Technik.

Körperhaltung:

Achten Sie während der Walking-Bewegung auf eine Körperspannung, die über die Kopfhaltung und den Rumpf gesteuert wird. Sie sollten eine natürliche aufrechte Haltung einnehmen, ihre Schultern locker hängen lassen und ihren Brustkorb anheben. Dadurch kommen die Schulterblätter nach hinten unten in eine physiologische Stellung. Durch das Heben des Brustkorbes wird die Bauchmuskulatur angespannt. Ein aufgerichtetes Becken beugt Rückenproblemen vor.

Die Arm- und Schritttechnik:

Beugen Sie ihre Arme rechtwinklig an. Die Arme schwingen im Schrittrhythmus gegengleich nach vorn (diagonale Bewegungsausführung). Die Arme schwingen abwechselnd nach vorne bis in Brusthöhe und werden soweit wie möglich nach hinten geführt. Sie sollen wie ein Pendel neben, nicht vor dem Körper geführt werden. Die Stöcke werden nur dann fest umgriffen, wenn sie mit Druck auf den Boden aufgesetzt werden. Danach wird

der Griff gelockert. Die Aufsetz- und „bewusste“ Abrollbewegung der Füße charakterisiert den Walking-Stil. Setzen Sie Ihre Füße in der Aufsetzphase über die Fersen auf; die Knie sind leicht gebeugt. Der Fuß rollt über die gesamte Fußsohle ab; die Fußspitzen zeigen in Gehrichtung.

Ausrüstung

Zum Nordic Walking-Einstieg benötigen Sie angemessene, wetterfeste Kleidung - am besten nach dem Zwiebelprinzip in mehreren Schichten - gutes Schuhwerk sowie Nordic Walking-Stöcke. Sollten sie sich für ein langfristiges Training entscheiden, lohnt sich die Anschaffung von Funktionsunterwäsche und atmungsaktiver Sportkleidung. Nordic Walking-Stöcke werden von zahlreichen Herstellern angeboten; ein Vergleich ist empfehlenswert. Qualitativ hochwertige Stöcke unterstützen den Bewegungsfluss optimal, ermöglichen eine gute Führung durch ergonomische Handschlaufen und dämpfen den kräftigen Abdruck. Die optimale Stocklänge beträgt ca. 70 % der eigenen Körpergröße. Viele Stöcke lassen sich auch in der Länge durch Teleskoprohre verstellen. Stocklänge = Körpergröße (in cm) x 0,66. Im Vergleich zum Jogging-Schuh sind der Fersenbereich und die gesamte Sohle im Walking-Schuh stärker abgerundet und sollen so für ein flüssiges Abrollen sorgen. Hochwertige Trainingsschuhe unterstützen Sie beim Training, vermeiden Blasen oder Druckstellen (1 Schuhgröße größer kaufen) und entlasten Gelenke und Wirbelsäule. Gute Sportgeschäfte bieten eine umfassende Schuh-Beratung inkl. eines Praxis-testes auf dem Laufband. Nun liegt es bei Ihnen, die Walkingstöcke aus dem Keller zu holen und sich in die Natur zu begeben! *B. Sommerfeld/D. Bruch*

LITERATUR

Für Übungsleiter/-innen; Petra Mommert-Jauch: „Nordic Walking“ Kursmanual, Meyer & Meyer Verlag Aachen, 4. Auflage 2013
Marko Kantaneval: „Nordic Walking - Das Original“, Meyer & Meyer Verlag Aachen, 2005
Harald Fichtner (Autor), Michael Fuchs: „Die besten Fitness-Übungen für Nordic Walker“ Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH 2007