

Nordic Walking – Teil II

Kraftausdauerzirkel mit Sticks

Vorbemerkungen/Ziele

Nordic Walking ist extrem vielseitig. Es eignet sich aufgrund seiner verschiedenen Trainingformen (klassisches Nordic Walking, Intervalltraining, Stick-Jogging) für die unterschiedlichsten Ansprüche. Das Training sorgt für eine verbesserte muskuläre Gesamtsituation. Durch die Zunahme an Muskelmasse, stehen vermehrt fettverbrennende Enzyme bereit und mehr Fette aus den Fettzellen werden zur Energiegewinnung mobilisiert.

Der hier vorgestellte Kraftausdauerzirkel, ist eine abwechslungsreiche Kombination aus Krafttraining und Nordic Walking.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material: Walking Sticks (mit Gummifuß), Musikgerät, Musik, Matten, vorbereitete Stationskarten (Pappkarten – große Illustrationen und Schrift)

Ort: Sporthalle

Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- = Organisation

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- „Nordic Walking“
Wenn der Zirkel direkt im Anschluss an ein Nordic-Walking Programm durchgeführt wird, entfällt eine zusätzliche Erwärmung. Dehnung in diesem Fall weglassen und die hier beschriebene „Partner-Stretch“- Übungen zum Ausklang durchführen *oder*
- „Bewegter Einstieg“ und „Die ersten Schritte“
s. WiS 2/04

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- „Kraftausdauerzirkel mit Sticks“
- Die TN kommen zu zweit (zu dritt, je nach Gruppengröße) zusammen. Gemeinsam durchlaufen sie im Uhrzeigersinn 9 Stationen. An den Stationen üben sie die auf der Stationskarte ersichtliche und beschriebene Übung 1 Minute lang. Auf Anweisung des/der ÜL begeben sie sich dann walkend innerhalb von ca. 30 Sek. zur nächsten Station.

Station 1: „Starke Arme“ .

Aufrechter Stand mit leicht gegrätschten Beinen. Mit den Sticks hinter dem Körper abstützen. Knie beugen, Arme anwinkeln, wieder nach oben drücken. Beine bleiben passiv!



Ausgangsposition



Endposition

Station 2: „Kräftiger Rücken“

Schulterbreit geöffnete Beine, gebeugte Knie, Oberkörper mit geradem Rücken aus dem Hüftgelenk nach vorne neigen. Sticks mit geraden Armen nach vorne-oben führen, dann die Stöcke hinter den Kopf in den Nacken ziehen.



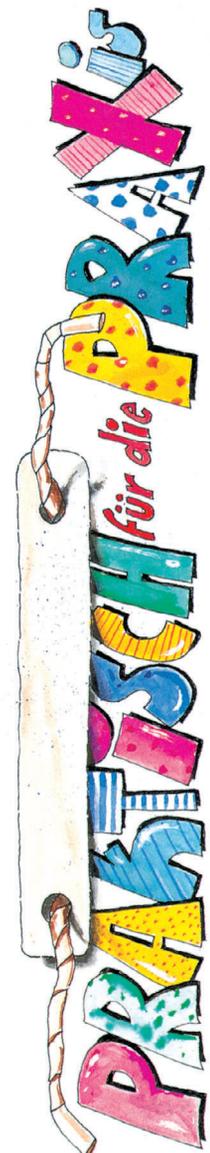
Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Allgemeine Erwärmung, Einstieg in die Stunde, Automatisierung der Walking-technik
- Pulskontrolle!
- Verbesserung der Muskelkraftausdauer
- Auf funktionelle Ausführung der Übungen achten!
- Auf Überlastungsanzeichen achten (roter Kopf, übermäßiges Schwitzen, Unlust, Koordinationsprobleme...)
- Vorbereitete Stationskarten in der Halle auf kleine Kästen, umgedrehte Eimer, Hocker usw. legen oder an die Wände der Halle heften
- Evtl. Musikeinsatz in der Belastungsphase
- Pulskontrolle!

Station 3: „Straffer Po“

Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt. Auf den Sticks abstützen, das angehobene, angewinkelte Bein im Wechsel nach oben führen und wieder in Ausgangsposition bringen (Beinwechsel nach 30 Sekunden)



PRAKTISCH für die PRAKTIK

**Autorin:
Elena
Spereiter**

Stundenverlauf / Inhalte

Station 4: „Abduktoren“

Einbeinstand, das andere Bein im Wechsel zur Seite führen und wieder zurück in Ausgangsposition (Beinwechsel nach 30 Sekunden).



Station 5: „Kräftige Brustmuskulatur“

Schulterbreit geöffnete Beine, leicht gebeugte Knie, auf den Sticks abstützen und nun im Wechsel die Arme beugen und strecken. Körperspannung halten, Ellbogen nach außen drehen



Ausgangsposition



Endposition

Station 7: „Rückenfit“

In Bauchlage auf einer Matte liegend Sticks mit beiden Händen und gestreckten Armen vor dem Kopf halten. Nun Oberkörper und Arme 10 cm vom Boden/Matte abheben, Sticks zu sich heran in den Nacken ziehen und Arme wieder strecken.



Ausgangsposition



Endposition

Station 9: „Adduktoren“

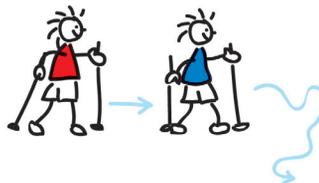
Einbeinstand, das andere Bein nun im Wechsel vor dem Standbein kreuzen und zur Seite führen (Beinwechsel nach 30 Sekunden)



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- „Senso - Walk“
- Die TN bleiben als Paare zusammen.

Sie walken nun zu zweit hintereinander in Walking Level 1 durch die Halle und atmen dabei tief ein und aus. Der/die vordere TN gibt die Richtung an, der/die hintere TN lässt sich führen. Nach einiger Zeit ist Wechsel.



AUSKLANG (10 Minuten)

- „Partner - Stretch“



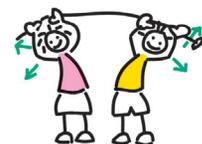
Beinmuskulatur/Brustmuskulatur



Hüftbeugemuskulatur



Beinrückseite/Wadenmuskulatur



Seitliche Rumpfmuskulatur

Absichten / Gedanken

Station 6: „Kräftiger Bauch“

In Rückenlage auf einer Matte liegend die Sticks in beiden Händen mit gestreckten Armen vor dem Körper. Aufrollen des Oberkörpers bis auf Schulterblatthöhe, Sticks dabei Richtung Knie schieben



Station 8: „Beinpower“

Auf beiden Sticks abstützen, ein Bein beugen (nicht über 90°) das andere gestreckt anheben. Nun das Standbein im Wechsel strecken und beugen (Knie des Standbeins nicht über die Fußspitze schieben (Beinwechsel nach 30 Sekunden)



- *Bewusstes Wahrnehmen des Wechsels von der aktiven zur entspannenden Phase, Senkung der Herzfrequenz, eigenes körperliches Verhalten/Reaktionen wahrnehmen, Fremdwahrnehmung schulen*
- *Evtl. mit entspannender Musik unterstützen*
- *Keine verbale Kommunikation! Die TN sollen auf Körperreaktionen und externe Faktoren achten (Pulsverhalten, Herzschlag, Atmung, usw.).*
- *Dehnung der im Zirkel beanspruchten Muskulatur*
- *Auf funktionelle Ausführung achten!*
- *Übungen erfordern Sensibilität gegenüber dem/der Partner/in (nicht mit „neuen“ Gruppen/TN durchführen!)*