

## DIE ZEHN REGELN DER NORDIC-WALKING-TECHNIK



- 1 *Schritt und Stockeinsatz laufen diagonal in der so genannten Kreuztechnik (rechtes Bein vorn = linker Stock vorn!)*
- 2 *Schultern sollten entspannt und nicht verkrampt sein*
- 3 *Oberkörper und Hüfte schwingen im Rhythmus und werden nicht starr*
- 4 *Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt, je steiler das Gelände, desto mehr wird er nach vorn gebeugt*
- 5 *Der Stock 'sticht ein', wenn der gegenüber liegende Fuß mit der Ferse aufsetzt*
- 6 *Die Hände beim nach vorn schwingen leicht geöffnet lassen, nicht am Stock festklammern. Es sollte sich ein stetiges Öffnen und Schließen der Hand abwechseln (dazu auch die speziellen Schlaufensysteme der Nordic-Walking Stöcke)*
- 7 *Die Stöcke werden nah am Körper und parallel zur Körperachse nach vorn geführt (immer aktiv in Laufrichtung schwingen)*
- 8 *Die Schrittlänge ist etwas größer als beim normalen Gehen*
- 9 *Der Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt ab, bis man sich mit den Zehen nach vorn abdrückt*
- 10 *Die Blickrichtung sollte nach vorn und nicht nach unten zeigen, da sonst die Schulterpartie verkrampt*

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch