



# Nordic Walking – Ab nach Draußen

Gesund und fit durch Nordic Walking im Park, im Wald und auf Frei- und Grünflächen

## Vorbemerkungen/Ziele

Etwa jeder fünfte Deutsche hat das Nordic Walking – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – für sich entdeckt. Die Bewegung an der frischen Luft bedeutet Lebensqualität. Es werden Glückshormone freigesetzt, der Stoffwechsel wird angekurbelt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und damit wird auch die Anfälligkeit für Infektionen verringert.

Die beliebte Sportart wird gleichermaßen zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch zur Unterstützung bei bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen und des Gefäßsystems durchgeführt.

Im Rahmen eines Nordic-Walking-Präventionskurses bzw. einer Reha-Verordnung haben die TN bereits Kenntnis über die Nordic-Walking-Technik, die Pulsmessung und die individuelle Belastungsmöglichkeit. Eine entsprechende Bekleidung zum Schutz vor Sonne, Wind oder Regen wird für dieses Outdoor-Sportangebot empfohlen.

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <http://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### BEGRÜßUNG UND INFORMATIONSPHASE (5–10 Minuten)

#### ● Begrüßung

- ⦿ Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt das Stundenthema bekannt und bespricht die notwendigen Sicherheitsaspekte, das Notfallmanagement und bittet die TN Schmuck und Uhren abzulegen.

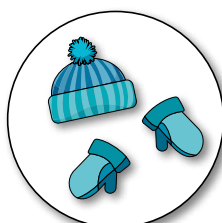
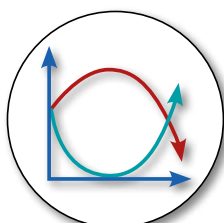
Es wird eine erste Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1 Start“ durchgeführt.

Anschließend fragt die ÜL nach den Befindlichkeiten und reflektiert gemeinsam mit den TN die „Hausaufgabe“ der letzten Einheit.

#### ● Auswirkungen von Outdoor-Ausdauersport auf das Immunsystem

- ⦿ Die TN stehen im Halbkreis. Die ÜL hält das vorbereitete Plakat vor sich hoch.

Die ÜL bespricht mit den TN ein Plakat, auf dem folgende drei Bilder zu finden sind:



● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

20 Personen (Frauen und Männer) zur Vorbeugung von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

### Material:

Vorbereitetes Plakat mit Bildern, je TN 1 Paar eigene Nordic-Walking-Stöcke, 1 Stoppuhr, 10 Pylone/Markierungshütchen

### Ort:

Parkanlagen, Waldwege, Frei- und Grünflächen-Wege

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ♣ Solange die „Corona-Regeln“ gelten, achten die TN und die ÜL während der gesamten Übungsstunde auf ausreichenden Abstand zueinander – mindestens 1,5 m.

- ♣ Frage der ÜL an die TN:  
„Konnte die Aufgabe für Zuhause aus der letzten Stunde umgesetzt werden?“

- ☉ Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen in visualisierter Gesprächsform, Bewusstmachung von verschiedenen alltags-tauglichen Möglichkeiten einem Atemwegsinfekt vorzubeugen

Reha/  
Prävention  
03.2021

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)



## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Ute Ahn

Gemeinsames Gesprächsergebnis:



### 1. Immunsystem und Belastung

Eine wohltdosierte moderate Ausdauerbelastung stärkt das Immunsystem und reduziert die Häufigkeit und Dauer von Atemwegsinfekten.



### 2. Verlust von Körperwärme

Ein Großteil der Körperwärme geht über den Kopf verloren, daher bei Outdoor-Angeboten, bei kalter Umgebung und bei nassen Haaren/nasser Kopfhaut eine Kopfbedeckung tragen.



### 3. Bekleidung bei Outdoor-Sport

Nach Ende des sportlichen Outdoor-Trainings möglichst schnell trockene Kleidung anziehen.

## EINSTIMMUNG (10 Minuten)

### ● Nordic Walking „Auffrischer“

- ⦿ Die TN gehen in der Organisationsform „Laufendes Band“ im Abstand von 1,5 m zueinander.

Die Nordic-Walking-Stöcke werden entsprechend der Handschlaufen gefasst und mit leichtem Schlaufendruck genutzt.

Die TN entscheiden sich im Rahmen einer äußeren Differenzierung für eine individuelle, durch Pylone gekennzeichnete Wegstreckenlänge.

#### ● Unterschiedliche Tempi

Die TN erproben unterschiedliche Tempi im Gehen: persönliches Tempo, langsam, zügig, schnell

#### ● Unterschiedliche Schrittlängen

Die TN erproben unterschiedliche Schrittlängen: persönliche Schrittlänge, lange Schritte, kurze Schritte

#### ● Unterschiedlicher Schlaufendruck

Die TN erproben unterschiedlichen persönlich starken Schlaufendruck durch den Arm- und Handeinsatz in der Handschlaufe.

#### ● Unterschiedlicher Arm- und Handgriffeinsatz

Die TN erproben unterschiedliche, individuelle lange Armführungen – vor allem nach hinten und mit lockerem Schwingen nach vorne.  
Schließen der Hände vorne und Öffnen der Hände hinten

Es wird anschließend eine zweite Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1 Start“ durchgeführt.

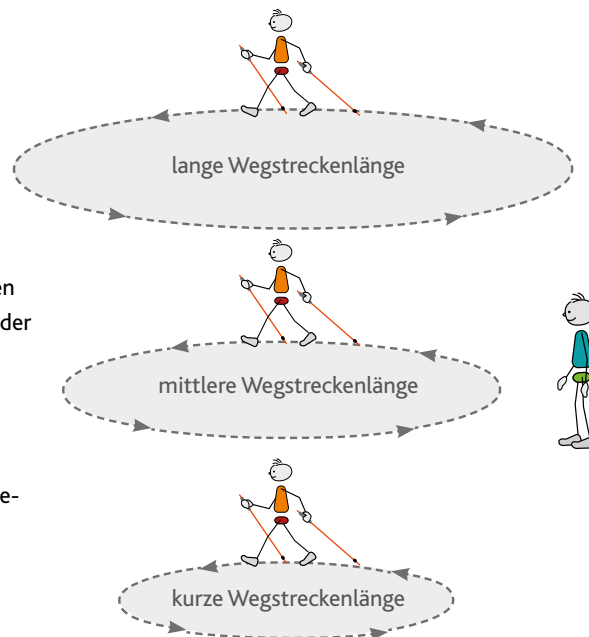
### ⦿ Nordic-Walking-Übungsformen

ermöglichen eine praktische Einstimmung.  
Verbesserung der Wahrnehmung körperlicher Signale,  
Verbesserung der Bewegungsökonomie

### ✓ Hinweis der ÜL an die TN:

„Sucht euch nach den eigenen individuellen Möglichkeiten eine Wegstreckenlänge aus.“

### ✓ Organisationsform „Laufendes Band“



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

#### ● Nordic Walking „Jetzt geht's los“

- ⦿ Die TN gehen in der Organisationsform „Pendellauf Hin und Her“ im Abstand von 1,5 m zueinander.

Die TN entscheiden sich im Rahmen einer äußeren Differenzierung für eine individuelle, durch Pylone gekennzeichnete Wegstreckenlänge.

Die Nordic-Walking-Stöcke werden entsprechend der Handschlaufen gefasst und zunächst mit leichtem Schlaufendruck genutzt.

#### Bewusste Rumpfrotation

Schulterachse rotiert gegenläufig zur Beckenachse.

- Die TN erproben individuelle Möglichkeiten der Rumpfrotation.  
Merksatz: „Hose steht – T-Shirt dreht“.
- Die TN erproben individuelle Möglichkeiten, durch die Rotation die Schulterachse nach vorne zu bringen.
- Die TN erproben individuelle Möglichkeiten, durch die Rotation den bewussten Druck über die Handschlaufe auszuüben und zwar dann, wenn die Stockspitze den Widerstand des Bodens spürbar werden lässt.

#### ● Ausdauerförderung durch Nordic Walking

- ⦿ Die TN gehen in der Organisationsform „Pendellauf Hin und Her“ im Abstand von 1,5 m zueinander.

Die TN führen Nordic Walking als Intervalltraining unter Berücksichtigung der individuellen Belastungsdosierung (Schrittlänge, Schrittfrequenz und Streckenlänge) und eigenen Atemfrequenz durch.

- 3 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause
- 5 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause
- 7 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause
- 5 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause
- 3 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause

Es wird anschließend eine dritte Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1 Start“ durchgeführt.

Nach Ende des sportlichen Outdoor-Trainings möglichst schnell trockene Kleidung an- oder überziehen.

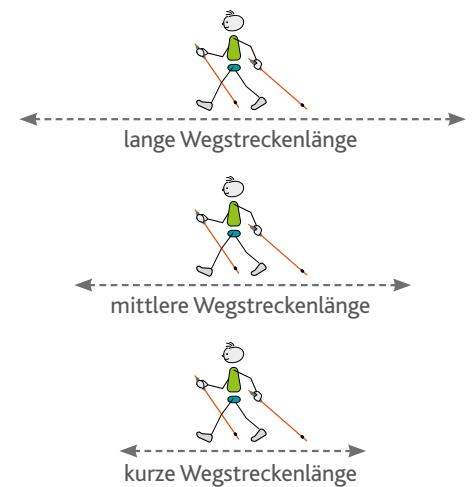
## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN erlernen die funktionelle Bewegungsausführung beim Nordic Walking. Verbesserung der Koordination, Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung in Bezug auf die Belastbarkeitmöglichkeiten und -grenzen

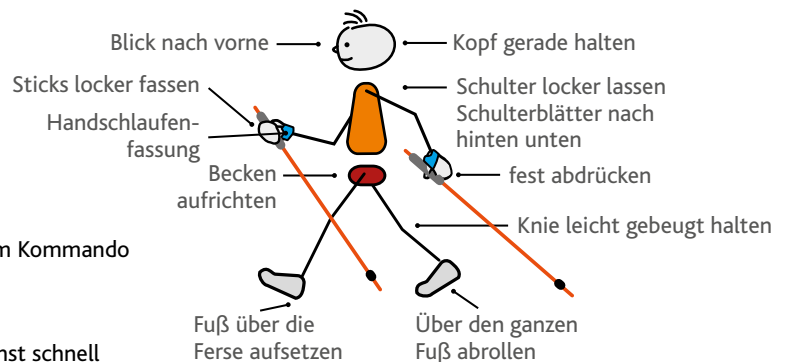
#### ⦿ Hinweis der ÜL an die TN:

„Die Atmung während der Belastung gleichmäßig fließen lassen.“

#### ⦿ Organisationsform „Pendellauf Hin und Her“



- ⦿ Verbesserung und Stabilisierung der kardio-pulmonalen Belastbarkeit und realistischen Selbsteinschätzung



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- **Nordic Walking „Mit der Puste“**
- Die TN gehen in der Organisationsform „Pendellauf Hin und Her“ im Abstand von 1,5 m zueinander.

Die TN walken und erproben individuell die

- 2-er Schritt Atmung
- 3-er Schritt Atmung
- 4-er Schritt Atmung

Je 2, 3 oder 4 Schritte einatmen und 2, 3 oder 4 Schritte ausatmen.

### AUSKLANG (8–10 Minuten)

- **„Gelenkt“**
- Die TN und die ÜL stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

Die TN nehmen den aufrechten Stand ein. Bei Bedarf können sie sich auf ihre Nordic-Walking-Stöcke stützen.

Die ÜL lenkt die Aufmerksamkeit der TN systematisch auf verschiedene Gelenke, die nach Ansage sanft und gelenkachsengerecht bewegt werden.

- Fußgelenke
- Kniegelenke
- Hüftgelenke
- Wirbelgelenke

Die Nordic-Walking-Stöcke werden für die gelenkachsengerechten Bewegungen

- Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke gesichert zur Seite gelegt.

### TIPPS & ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE & VERABSCHIEDUNG (3–5 MINUTEN)

- **Rückblick und Reflektion**
- Die TN und die ÜL stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

Es wird eine vierte Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1 Start“ durchgeführt.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die durchgeführte Stunde, verbunden mit der Impulsfrage „Wie war es?“.

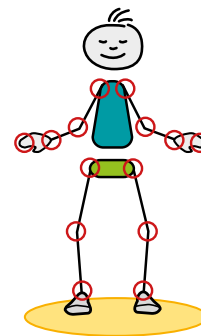
Nach der Reflektion unterschreiben die TN die Anwesenheitsliste.

Dann gibt die ÜL die „Hausaufgabe“:  
Die Pulsmessung nach verschiedenen Alltagsbewegungen durchführen

- **Verabschiedung**  
Der anschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN rundet die Prävention- bzw. Reha-Stunde ab.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Verbesserung der Selbstwirksamkeit und des eigenen Körperkonzeptes
- ✔ Die ÜL sensibilisiert die TN, die Wirbelsäule des Oberkörpers aufzurichten.
- ✔ Hinweis der ÜL an die TN:  
„Bewusst die Bewegung mit der Atmung verbinden.“
- ⊙ Verbesserung der Entspannungsfähigkeit



- ✔ Reflektionsfrage:  
„Wie nehme ich die Gelenke nach der Aktivierung wahr?“
- ⊙ Reflektion der Stunde,  
Abschlussgespräch mit den TN

- ⊙ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag, Alltagstransfer herstellen
- ⊙ Verabschiedung der TN

