

# **Einführung ins Thema**

## **mit kurzem historischem Abriss**

### **Vom Ersatztraining für Skilangläufer zum Fitnesssport für Jedermann – die Geschichte des Nordic Walking**

Na, die Skier vergessen? Das fragt heute niemand mehr. Längst gehören die Wanderer mit zwei Stöcken zum gewohnten Anblick in Deutschlands Wäldern und Parkanlagen. Noch vor wenigen Jahren unbekannt, hat die sanfte Bewegungsart einen rasanten Aufstieg auf der Beliebtheitskala der Fitnesssportarten genommen.

Bereits in den 50er Jahren haben Ski-Langläufer den „Gang mit zwei Stöcken“ in ihr Sommertraining eingebaut. Sie nutzten dabei ihre im Langlauf üblichen sehr langen Stöcke aus Aluminium. Die Materialeigenschaften der Stöcke übertrugen die Vibrationen beim Stockeinsatz direkt auf Hand-, Arm- und Schultergelenk, was den so genannten „Skigang“ zu einer hoch intensiven Trainingsbelastung machte. An eine Massenbewegung war damals nicht zu denken.

### **Neue Stöcke sorgen für den Durchbruch**

Erst 40 Jahre später konnte sich „Nordic Walking“ bei einer breiten Fangemeinde durchsetzen. Ein finnischer Stockhersteller entwickelte in den 90er Jahren einen Stock aus Glasfaser-Carbonmaterial, der alle bisherigen Nachteile aufhob. Im Frühjahr 1997 war es dann soweit: Nordic Walking wurde als eigenständiger Fitnesssport der Öffentlichkeit vorgestellt. Innerhalb von wenigen Jahren hatte Nordic Walking in Finnland bereits mehr Anhänger als Jogging. Und auch in Mitteleuropa wurde die neue Sportart seit dem immer beliebter.

Anfang 2001 konstituierte sich die INWA, die International Nordic Walking Association. Ziel des Dachverbandes sind höchste Qualitätsstandards in der Ausbildung der weltweiten Nordic-Walking-Instukteure unter Berücksichtigung von modernsten sportmedizinischen und trainingswissenschaftlichen Aspekten sowie das Vorantreiben der technologischen Entwicklung. In Deutschland haben Interessierte die Möglichkeit, sich an den Deutschen Ski-Verband (DSV) bzw. an den Deutschen Leichtathletikverband (DLV) zu wenden.

Gerade für Übergewichtige und Fitnessneinsteiger, aber auch bei Rücken- und Gelenkproblemen ist Nordic Walking eine ideale Sportart. Durch das Abstützen auf den Stöcken werden die Wirbelsäule sowie Knie- und Fußgelenke entlastet. Die Belastung wird gleichmäßig auf den gesamten Körper verteilt, da die Bauch-, Brust- und Armmuskulatur stärker als beim "normalen" Walking eingesetzt wird. Gleichzeitig werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vermieden und bestehende sogar gelockert. Auch für ältere Menschen ist die Ganzjahressportart bestens geeignet, denn die Walking-Stöcke geben Halt im unebenen Gelände, bei Matsch und Schnee.

# Die Ausrüstung

Um mit der Sportart Nordic Walking zu starten, benötigen Sie eine kleine Grundausrüstung. Neben den speziellen Stöcken brauchen Sie geeignete Sportschuhe sowie luftige und bequeme Sport- bzw. Freizeitbekleidung.

Selbstverständlich hält der Handel auch für das Nordic Walking spezielle Schuhe bereit. Für den Anfang können Sie aber auch getrost zu Ihren stabilen Sport- oder Joggingsschuhen greifen. So können Sie ausprobieren, ob Ihnen das flotte Gehen mit den Stöcken überhaupt Spaß macht.

Auch bei den Stöcken müssen Sie nicht gleich zu den besonders teuren Modellen greifen. Laut einem aktuellen Test der Stiftung Warentest sind die Unterschiede zwischen teuren und günstigen Modellen oft nur gering, so dass Sie auch ein preiswerteres Paar Stöcke nehmen können. Neben den verschiedenen Materialien unterscheiden sich die Stöcke auch darin, ob sie stufenlos längenverstellbar sind oder nicht. Sollten Sie vor allem in hügeligem Gelände unterwegs sein, können die längenverstellbaren Teleskopstöcke von Vorteil sein. Bergauf können Sie die Stöcke dann ein wenig verkürzen und bergab verlängern.

In puncto Kleidung sollten Sie vor allem an Bewegungsfreiheit und Luftdurchlässigkeit denken. Im Sommer empfiehlt sich zusätzlich eine Kopfbedeckung, bei Regen sollten Sie einen Regenschutz wählen, der atmungsaktiv ist.

## Auf die richtige Stocklänge kommt es an

Nordic-Walking-Stöcke sind weit mehr als gewöhnliche Wanderstöcke. Das Glasfaser-Carbon-Material sowie eine besondere Schlaufe schonen die Hand-, Arm- und Schultergelenke und ermöglichen die korrekte Kraftübertragung vom Arm in die Bewegung hinein.

Die Körpergröße ist ein wichtiger Faktor bei der Bestimmung der optimalen Stocklänge. Aber auch die Kondition, Arm- und Beinlänge, Schritttempo und technisches Know-how spielen eine Rolle.

Mit folgender Faustregel können Sie Ihre Stocklänge bestimmen: Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie dabei Ihre Arme hängen. Wenn Sie nun die Unterarme im 90°-Winkel nach vorne beugen, müssen Sie den Griff des senkrecht aufgestellten Stockes umfassen können.

Abweichend von diesem Richtwert sollten Sie als Einsteiger zum Erlernen der richtigen Technik eher etwas kürzere Stöcke verwenden, als geübter Läufer können Sie auch mal zu längeren Stöcken greifen. Gerade für Anfänger empfiehlt es sich, einen der vielen Nordic-Walking-Kurse zu besuchen. Hier werden Ihnen in der Regel die Stöcke vom Veranstalter zur Verfügung gestellt. Zugleich lernen Sie auf diese Weise von Anfang an die richtige Technik.

# Die richtige Technik

## Die Technik ist einfach und schnell erlernbar

Die Lauftechnik ist bei diesem sanften Fitness-Vergnügen ebenso wichtig wie gute Stöcke. Aber auch Entspannungs- und Dehnübungen sollten zum festen Bestand Ihres Trainings gehören. Im Folgenden möchten wir Ihnen die Technik des Nordic Walking vorstellen. Zugleich empfehlen wir Ihnen, gerade als Anfänger, sich einem Kurs anzuschließen, in dem Sie mit Gleichgesinnten in die richtige Technik eingeführt werden.

## Der Kreuzgang ist die Grundform

Grundform des Nordic Walkings ist der Kreuzgang. Das heißt: Linker Arm und rechtes Bein bzw. rechter Arm und linkes Bein bewegen sich parallel nach vorne.

## Der Stockeinsatz

Komplettiert wird der Kreuzgang beim Nordic Walking durch den Stockeinsatz. Darauf kommt es beim Einsatz der Stöcke an:

- Halten Sie die Stöcke möglichst dicht am Körper.
- Der Stockeinsatz erfolgt dicht an der Ferse.
- Schieben Sie den Stock kraftvoll so weit wie möglich nach hinten durch.
- Sobald der Arm beim Durchschub die Höhe der Hüfte erreicht, öffnen Sie die Hand am Griff und führen Sie den abschließenden Abdruck nur über die Schlaufe aus.
- Danach den Stock wieder dicht neben dem Körper dynamisch nach vorne schwingen, Hand wieder schließen, Stock aufsetzen und drücken.
- Der Stockschub des rechten Armes und der Abstoß des linken Beines und umgekehrt erfolgen zeitgleich.

Sobald Sie Ihr Training in hügliges Gelände verlegen, sollten Sie zusätzlich einige Haltungshinweise beim Bergauf- und Bergablaufen beachten:

- Bergauf: Halten Sie beim Gang nach oben den Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Blicken Sie nach vorne, dann bleibt der Rücken auch in der gebeugten Haltung grade.
- Bergab: Beim Hinuntergehen kommt es darauf an, mit den Stöcken einen Großteil der Belastung auf die Beine abzufangen. Verkürzen Sie dazu Ihre Schrittlänge, verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten und halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt.

**Die Grundtechnik in der grafischen Übersicht**

