

Die richtige Nordic-Walking Ausführung



Die aktive Armarbeit nach vorne beginnt mit der aktiven Beteiligung des Oberarms. Die Stockspitze setzt unter dem Körperschwerpunkt mit leicht gebeugtem Ellenbogen auf. Kurz bevor der Stock am Boden aufsetzt, umschließen die Finger den Stock.



Der Arm wird deutlich hinter die Hüfte geführt und im Ellenbogen gestreckt.



Auf ca. Hüfthöhe wird die Hand geöffnet und die Finger lösen sich vom Griff. Der Druck wird weiterhin über die Stockschleife ausgeübt, um die Vorwärtsbewegung zu unterstützen.



Die Fußarbeit beim Nordic Walking beginnt mit einem aktiven Fersenaufsatz, gefolgt von einem Abrollen über den Mittelfuß zum Großzehenballen. Die Bewegung endet mit einem dynamischen Abdruck vom Zehenballen nach vorne.