

Outdoor - Nordic Walking 2

Übung: Gehen Nr. 1

Beide Stöcke in beiden Händen mit ausgestreckten Armen waagrecht halten. Von Einbeinstand in eine Standwaage. Dabei das Becken parallel zum Boden halten. Pro Bein 5 Wiederholungen.



Outdoor - Nordic Walking 2

Übung: Gehen Nr. 2

Beide Stöcke in den Händen in Hochhalte halten. Rückbeuge und dann dynamisch nach vorne unten schwingen, Knie beugen. 10 Wiederholungen.



Outdoor - Nordic Walking 2

Übung: Gehen Nr. 3

Storchenschritt. Ausfallschritt bis beide Knie 90° aufweisen (hinteres Knie berührt kurz den Boden). Direkt in den nächsten Ausfallschritt gehen. Pro Bein 10 Schritte.



Outdoor - Nordic Walking 2

Übung: Gehen Nr. 4

Zwei TN stehen sich gegenüber und halten alle Stöcke waagrecht. Durch Ziehen und Stossen versuchen das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.

⊖ ⊕ + im Einbeinstand



Outdoor - Nordic Walking 2

Übung: Gehen Nr. 5

Zwei TN stehen sich gegenüber und halten alle Stöcke waagrecht auf Schulterhöhe. TN A drückt die Stöcke nach unten, TN B hält sie in Position. Für 10 Sekunden halten. Rollenwechsel. Je 5× nach unten drücken.



Outdoor - Nordic Walking 2

Übung: Gehen Nr. 6

Stöcke in hintere Position bringen. Arme sind gestreckt. Auf Kommando Stöcke schnell nach vorne ziehen und mit der Hand fassen. Stöcke bleiben schräg nach hinten gekippt (72°). 10 Wiederholungen



Outdoor - Nordic Walking 2

Übung: Gehen Nr. 7

Zu zweit im Diagonalschritt. TN A korrigiert TN B. Nach 20m Rollenwechsel

- Aufrechter Gang: Kopf hoch
- Langer Arm: weit nach hinten schieben
- Flacher Stock: Arme nicht zu hoch heben
- Angemessene Schrittlänge: Timing Stock, Schritt, Arme stimmt, Ferse tritt zuerst auf



Outdoor - Nordic Walking 2

Übung: Gehen Nr. 8

Für 50m Doppelstock im 4er Rhythmus gehen

Übung: Gehen Nr. 9

Für 50m Doppelstock im 2er Rhythmus gehen

