



## LAUFTECHNIK

**Aufrechter Rumpf**  
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

**Oberkörper**  
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

**Stockhaltung**  
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

**Schubphase**  
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

**Standbein**  
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

**Spielbein**  
Abrollphase über Vorderfuß/Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne



## AUFWÄRMEN (WARM UP):

Durch die Aufwärmübungen werden Herz-Kreislauf und Atmung angepasst. Die Muskelaktivität und der Muskelstoffwechsel werden eingestimmt. Der passive Bewegungsapparat (Gelenke, Kapsel, Bänder u. Sehnen) ist nun funktionsbereit.

**Wichtig:** Nach dem Aufwärmen, Warmlaufen bei Grundlagenausdauer 1: 50-60% der MHF (220-Alter), ca. 15-20 Min.



**Sprunggelenke kreisen:**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, Fußspitze aufstellen, Sprunggelenk nach vorne und hinten kreisen



**Knie kreisen:**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, Knie sind zusammen und leicht gebeugt, Knie nach links bzw. rechts kreisen



**Hüftgelenk:**  
Stöcke neben den Körper aufgesetzt, ein Bein lockern vor und zurückschwingen, Rumpf bleibt dabei aufrecht und stabil.



**Schulter kreisen:**  
Stöcke liegen locker in der Hand, Schultern versetzt nach vorne bzw. nach hinten kreisen.



**Wirbelsäule kreisen:**  
Stöcke liegen auf den Schultern, leichte Rotation des Rumpfes nach links bzw. nach rechts.



**Diagonaler Stockeinsatz:**  
Knie leicht gebeugt, Arme mit den Stöcken sicher in der Hand, schwingen diagonal nach vorne bzw. nach hinten, dabei wird in den Knien leicht mitgedrückt.

## ABWÄRMEN (COOL DOWN):

Durch Abwärmübungen wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten gefördert, sowie die Muskelkaterbildung vermieden. Die Beweglichkeit wird verbessert, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

### Wichtig:

Zur Durchführung von Dehnübungen sollte folgendes beachtet werden:

- Die Dehnung der Muskulatur wird ruhig und gehalten ausgeführt.
- Die entsprechende Endposition soll 10 – 15 Sekunden beibehalten werden.
- Ein guter Effekt ergibt sich bei einer zwei- bis dreimaligen Wiederholung jeder Übung.
- Die Dehnung darf keine Schmerzen verursachen.
- Vor dem Dehnen ca. 15-20 Minuten Auslaufen bei Grundlagenausdauer 1: 50-60% der MHF (220 – Lebensalter).



**Oberschenkel-Vorderseite:**  
Im Stand, rechte Hand umgreift linkes Fußgelenk bzw. umgekehrt. Bei stabilem Rumpf wird die Ferse zum Gesäß gezogen, Becken dabei nach vorne schieben.



**Tiefe Hüftbeuger:**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, im Kniestand auf einem Bein wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle und dem ganzen Gewicht aufgesetzt. Die Hüfte des anderen Beines wird gestreckt.



**Oberschenkelrückseite:**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, Schrittstellung, wobei das hintere Bein gebeugt ist und das vordere Bein im Kniegelenk gestreckt, bei gleichzeitigem Hochziehen der Fußspitze.



**Wadenmuskulatur:**  
Schrittstellung, Stöcke werden im Bereich des Vorfußes als Stütze aufgesetzt. Vorderes Bein im Kniegelenk gestreckt und hinteres Bein im Kniegelenk gebeugt (Absetzen nach hinten).



**Brustmuskulatur:**  
Stöcke über dem Kopf greifen, bei gestreckten Ellenbogen, Arme langsam nach hintenbeneden führen und halten.



**Oberarmstrecker:**  
Eine Hand greift hinter dem Rücken die Stöcke unterhalb des Griffes, die andere Hand zieht die Stöcke nach hinten unten.



**Schulterheber:**  
Eine Hand greift über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr und bringt den Kopf vorsichtig zu Gegenseite, während der Arm an der gegenüberliegenden Seite Richtung Fuß schiebt.



**Oberschenkelinnenseite:**  
Stöcke neben dem Körper aufsetzen, auf einem Bein wird gekniet und das andere Bein seitlich gegrätscht, Becken und Oberkörper sind aufrecht und kippen vorsichtig zum gegrätschten Bein.

Globetrotter Ausrüstung bietet in Zusammenarbeit mit der Trainerin Michelle Sachs eigene Kurse und Lehrgänge rund um das Thema Nordic Walking an. Für Kursinformationen kontaktieren Sie bitte Frau Sachs unter [michelle.sachs@gmx.net](mailto:michelle.sachs@gmx.net) oder telefonisch unter 040/603 35 04.

### Unsere Partner:



Weitere Informationen zu Nordic Walking und Ausrüstung unter [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)

Globetrotter Ausrüstung  
Wiesendamm 1, 22505 Hamburg  
U- und S-Bahnhof Barmbek  
Telefon: 040/29 12 23  
[shop-hamburg@globetrotter.de](mailto:shop-hamburg@globetrotter.de)  
Mo. bis Fr.: 10.00 – 20.00 Uhr  
Samstag: 9.00 – 20.00 Uhr

[www.Globetrotter.de](http://www.Globetrotter.de)  
Ausrüstung



**NORDIC WALKING**  
im Hamburger Nordic Walking Park Alstertal

[www.Globetrotter.de](http://www.Globetrotter.de)  
Ausrüstung