

## Nordic Walking

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 10. April 2012 um 08:30 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 10. April 2012 um 08:33 Uhr

---

„Habt 's eure Ski vergessen?“

Diese Frage könnte einem Uneingeweihten durch den Kopf gehen, der eine Gruppe technisch perfekt laufender Nordic – Walker beobachtet. Nordic-Walking erinnert tatsächlich oberhalb der Gürtellinie an die Bewegungen beim Skilanglauf, unterhalb aber an schnelles sportliches Gehen (Walking). Es ist also eine Kombination aus zwei Ausdauersportarten. Die Nutzung der Stöcke als *Sportgeräte* ermöglicht uns, im Vergleich zum Walken (= schnelle normalgroße Schrittzahl) eine raumgreifendere Bewegungsform.

Die Trainingsintensität können wir selbst bestimmen. Naja, vielleicht nicht ganz, denn wenn man in Königsberg startet, läuft man/frau anfangs meist bergab, und will man nicht vom Besenwagen eingesammelt werden, muss man irgendwann auch wieder bergauf laufen. Damit verbunden ist aber ein zusätzlicher Trainingseffekt, den wir den „Flachlandläufern“ voraus haben.

In einer Gruppe ist der Anstieg aber meist nicht so beschwerlich wie allein – wir haben schon viel dabei gelacht und machen natürlich, bevor wir oben ankommen, die eine oder andere Pause.

Pausen füllen wir mit Muskelaufbau- bzw. Kraftausdauerübungen, Dehn- und Entspannungsübungen. Austausch und Kommunikation kommen auch nicht zu kurz.

Feste Trainingszeiten gibt's zwischen Oster- und Sommerferien. Danach werden wir sehen, was sich aus der Gruppe heraus ergibt.