

(Nordic) Walking -Trainingskurs: Nordic Walking als Ergänzungstraining bei Hobby Tänzern

Zielgruppe: Hobby Tänzer (18-35 Jahre)

Ziel(e): Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, Motivation für NW

Thema der Stunde: „Fühle Dich frei mit Nordic Walking und Tanz“; 4. Kurseinheit (Grundtechnik bereits in Groben Zügen erlernt)

Max. Teilnehmerzahl: 12

Uhrzeit/Dauer: 1,5 Stunden

Kursleiter: Melanie Hutter

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
2 Min.	Begrüßung		Befindlichkeiten abfragen	psychische Einstimmung auf Stunde
15- 17 Min.	<p>Aufwärmen: verschiedene Basic Steps auf Musik Beide Stöcke ganz locker vor Körper quer halten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marschieren auf Stelle - Step touch re/li: ein Fuß zur Seite setzen, anderer Fuß kommt nach und macht Tap - Vier Schritte vor/zurück/rechts/links (Arme: variieren, bspw. Überkopf nehmen) - Knee lift: Knie vor Körper nach oben ziehen, Stock und Knie annähern - Toe Tap - Pivot Turn: ein Fuß Schritt vor, dieser dreht, Belasten 	Blockaufstellung/ Musik + Stöcke	Bauchnabel zur WS ziehen, Schultern weg von den Ohren- nicht zu viel Korrektur zu Beginn!!	Motivation und Spaß, physische Einstimmung, HKS anregen, Mobilisation, Gefühl für Stöcke entwickeln

	<p>und nochmals drehen, wie ASTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side to Side: Gewichtsverlagerung von einer Seite zur anderen (nur Tap), Arme schwingen locker mit <p>Jeweils ein Stock in Hand nehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Stock einstecken und herumlaufen (Drehung) - Schulter kreisen nach hinten/vorne - Brustkorb Mobilisieren 4-Eck Bewegung: BK nach vorne/rechts/hinten/links bewegen - Hüfte Mobilisieren 4- Eck Bewegung: vor/rechts/hinten/links <p>Ein Bein jeweils nach vorne und hinten schwingen</p>			
10-15 Min.	<p>Technikwiederholung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN zunächst experimentell gehen lassen - Auf Grundhaltung erneut hinweisen: Bauch+ Po+ Beckenboden anspannen, Doppelkinn machen, Schultern nach hinten/unten ziehen, Knie leicht gebeugt 	TN gehen durcheinander im ausgemachten Bereich,	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fußabrollverhalten (flächig) 2) vorderes Knie gebeugt, Schrittlänge beachten 3) Hüfte kommt zur Streckung <p>- nicht auf zu viele Kernpunkte hinweisen!</p>	Verbesserung der Technik

	<ul style="list-style-type: none"> - TN auf und ab gehen lassen und immer auf spezielle Dinge achten lassen - in Paaren zusammen gehen (gegenseitiges Beobachten und Feedback geben): <p>Zuerst walkt eine Person, andere Person beobachtet Kernelemente und gibt Feedback, anschließend walkt andere Person</p>	<p>Auf und Ab gehen lassen</p> <p>Zu Zweit</p>	<p>Positiv formuliertes Feedback!</p>	
10 Min.	<p>Kräftigung und Stabilisation:</p> <p>1) Ganzkörperstabilisation</p> <p>ASTE: Partner frontal zueinander, Stöcke zusammen+ leicht gebeugter Ellenbogen waagrecht auf Höhe Brust, Grundhaltung beachten Bewegung: Partner lehnen sich nach vorne mit gestrecktem+ angespannten Oberkörper (KSP nach vorne gelagert) <i>Steigerung:</i> ein Bein nach hinten abheben</p> <p>2) Dehnung Beinaußenseite, Gesäß (Abduktoren, Glutaen), Kräftigung Wade+ Oberschenkel, Beweglichkeit</p> <p>ASTE: 1Beinstand, Standbein gebeugt, Stöcke vor Körper einstecken, Knöchelaußenseite auf Knie des Standbeines legen und</p>	<p>In Paaren</p>	<p>Bei Bedarf Körperteile ausschütteln</p> <p>Übung gleichzeitig beginnen, evtl. zur Erleichterung Schrittstellung</p>	<p>Kräftigung und Stabilisation großer Muskelgruppen</p>

	<p>nach außen kippen, Standbein weiter beugen, gerader Oberkörper, bis Dehnung im Gesäß</p> <p>3) Kräftigung Ganzkörper vor allem Oberschenkelrückseite, Gesäß</p> <p>ASTE: 1 Beinstand, Stöcke vor Körper, freies Bein gestreckt (Standwaage)</p> <p><i>Variation:</i> gestrecktes Bein anwinkeln, kleine Bewegungen („Pushs“) nach oben</p>			
35 Min.	<p>Ausdauer-schulung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigenständig Verschiedene Tempi in Basistechnik ausprobieren (Zeitlupe, langsam, normal, schnell, Turbo) - ÜL gibt Tempi vor, TN müssen adäquat und schnell Aufgabe umsetzen - Ca. 10 min moderate Intensität (60% der HFmax) - Ca. 10 min hohe Intensität (bis 95% der HFmax) - Ca. 5 min niedrige bis moderate Intensität (bis 60%) 	<p>Frei auf Platz Selbständig Schlangenform/geradeaus/ Kurven walken</p> <p>Durch Wald walken</p>	<p>Ausdauer für Tänzer sehr wichtig, ÜL korrigiert TN erneut</p> <p>Reiz setzen, TN sollen an individuelle Grenzen gehen, Dynamik!</p>	<p>Verbesserung der Ausdauer</p>

10 Min.	<p>Cool Down (in funktioneller Grundhaltung):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf nach rechts/links drehen (so weit wie mögl. über Schulter schauen) - Flankendehnung, Füße gekreuzt, Oberkörper zur Seite neigen, Stöcke Überkopf halten - Dehnung Beininnenseite (Adduktoren), Beweglichkeit <p>ASTE: Grätsche, Knie leicht gebeugt, Stöcke weit vor Körper einstecken, Hände wandern an Stöcke herab</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuß Flex und Point (Fußgelenk beugen und strecken) - Ganzer Körper ausschütteln <p>Verabschiedung</p>	Kreisform	<p>Bei Bedarf Körperteile ausschütteln</p> <p>Achtung: Rücken bleibt aufreichtet</p>	Puls senken, Stunde abrunden, offene Fragen klären
---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Abkürzungsverzeichnis:

ASTE= Ausgangsstellung; KSP= Körperschwerpunkt; TN= Teilnehmer; WS= Wirbelsäule