

(Nordic) Walking -Trainingskurs:

Zielgruppe: Erwachsene/Senioren Thema der Stunde: Kräftigung der Knie- und Hüftgelenkmanschette

Max. Teilnehmerzahl: 12

Uhrzeit/Dauer: 60 Minuten

Kursleiter: Marina Hofmann

Sequenz/Zeit	Übungsauswahl u. Übungsbeschreibung	Zielsetzung	Methodische Hinweise/ Korrektur	Organisation/ Geräteauswahl
Begrüßung und Information Ca. 5 min.	Begrüßung und Zielsetzung der Stunde: <ul style="list-style-type: none">✓ Vorstellung des Kursleiters✓ Erklärung von Schmerz und Bewältigung der Schmerzen✓ Auswirkungen des Nordic Walking auf die Knie und Hüftregion✓ Erläuterung der Technischelemente für Hüft-und Knieregion	<ul style="list-style-type: none">✓ Information und Kompetenz vermitteln✓ Auswirkungen des Nordic Walking auf die einzelnen Muskelgruppen näher bringen✓ Information über Gefahren durch falsche Techniken		

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
<p>Erwärmung Ca. 10 min.</p>	<p>Bewegtes Begrüßen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gruppe A walkt auf der Stelle ✓ Auf Handzeichen des Kursleiters walkt die Gruppe B aus ihren Ecken auf die Mitte zu, wo sie sich einen Teilnehmer aus der Gruppe A suchen und diesen mit „Handschlag“ sowie einem Knicks in Schrittstellung begrüßen ✓ Danach walken sie in eine andere Ecke zurück (ca. alle 2 Minuten Wechsel der Gruppen) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ein Rechteck aus Nordicwalkingstöcken von ca. 20 qm an den Ecken markieren ✓ Teilnehmer in 2 Gruppen aufteilen lassen ✓ Gruppe A verteilt sich im Rechteck ✓ Gruppe B begibt sich zu den Stöcken in den Ecken 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teilnehmer sollen locker walken ✓ Beim „Knicks“ ist darauf zu achten, dass das Knie nicht über die Fußspitzen hinaus gebeugt wird 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sensibilisierung der Körperwahrnehmung von Knie und Hüfte ✓ Einstimmung und Erwärmung auf die NW Stunde ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
	<p>Variation dazu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alle Teilnehmer walken in einem großen Kreis ✓ Auf Kommando des Kursleiters sollen sie zu einem anderen Teilnehmer walken dessen Namen sie sich gemerkt haben <p>Oder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sie sollen zu einem anderen Teilnehmer walken dessen Namen sie sich nicht gemerkt haben 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Knie soll gerade bleiben und nicht nach lateral verschoben werden ✓ Achtsamkeit auf Stabilisation von Hüfte und Becken 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Propriozeption und Kräftigung der Knie- und Hüftmuskulatur

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
<p>Hauptteil Ca. 35 min.</p> <p>Wiederholung von Elementen aus der Gangschule</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewusstes Abrollen mit bewusstem Abdruck vom Großzehenballen („leiser gehen“) ✓ Das Knie beim Aufkommen des Fußes leicht gebeugt halten ✓ Mehr Druck auf den Fußballen bringen auch durch Rückwärtsgehen (Verhinderung von Kippen des Beckens) 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kurze Besprechung der Elemente für die richtige Nordic Walking Technik ✓ Bewusstes Wahrnehmen jedes einzelnen Teilnehmers 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wiederholung einzelner Elemente der Gangschule ✓ Sensibilisierung des Bewusstseins der Teilnehmer ✓ Bei Fehlern Hilfestellung geben ✓ Teilnehmer sollen auch im Alltag darauf achten

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
Kräftigung	<p>Knieheben im Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Teilnehmer stehen sich paarweise auf die Stöcke gestützt gegenüber ✓ Aus einer weiten Schrittstellung wird das hintere Bein gebeugt nach vorne-oben geführt und dort in die Horizontale (auf Hüfthöhe) im Knie ausgestreckt ✓ Dann wieder weit nach hinten stellen <p>Bein Lift:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mit Stütz auf Stöcke (später auch ohne) ein Bein komplett gestreckt nach außen abspreizen, Fußspitze nach oben ziehen ✓ Bein zurückführen 	2 NW Stöcke	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wenn TN unsicher Bein nicht so hoch heben lassen ✓ Am Anfang gegenseitig Hilfestellung geben ✓ Es sollen keine zusätzlichen Schmerzen auftreten ✓ stehendes Bein wird im KG leicht gebeugt ✓ Vorstellung sie sollen gegen einen hohen Widerstand nach außen drücken 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der Knie und Hüftgelenksmanschette

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
Varianten des Nordic Walking	<p>Doppelstocktechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mit dem hinterem Bein beide Stöcke weit vor dem Körper einstechen ✓ Durch den stärkeren Druck wird der Oberkörper nach vorne oben „katapultiert“ <p>Rolltraben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kurze Schrittlänge ✓ Fuß wird bewusst abgerollt ✓ Intensive Stempelbewegung von der Ferse auf den Großzehenballen ✓ Stöcke weniger schwingen sondern diagonal mitnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nordic Walking Stöcke 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kräftiger Abdruck nach hinten ✓ Kürzere, langsamere Schritte ✓ Intensiver Beineinsatz 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bergaufphasen erleichtern ✓ Intensivere Kräftigung des Rumpfbereiches ✓ Schulung der Koordination ✓ Bewusster und intensiver Einsatz der Fuß- und Wadenmuskulatur ✓ Gutes Venentraining

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
Ausdauer	<p>Intervallwalken mit immer anderen Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 Minuten mit einer Intensität von 60% der maximalen Herzfrequenz (Basistechnik) ✓ 5 Minuten mit einer Intensität von 70-75% der maximalen Herzfrequenz (Rolltraben) ✓ 5 Minuten mit einer Intensität von 80 % der maximalen Herzfrequenz (Doppelstockeinsatz) ✓ 5 Minuten mit einer Intensität von 60% der maximalen Herzfrequenz (Basistechnik) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ NW Stöcke ✓ Jeder walkt in seinem Tempo immer im Blick mit der Herzfrequenz 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kontrolle des Pulses vor, während und nach des Intervalltrainings 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muskuläre und Mentale Mehrbelastung

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
<p>Abschluss, Hausaufgabe und Ausblick Ca. 10 min.</p>	<p>Leichte Dehnübungen: Sanftes körperwahrnehmendes, körperorientiertes Dehnen der beanspruchten Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fußmuskulatur ✓ Wadenmuskulatur ✓ Hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur ✓ Hüftbeugermuskulatur <p>Ausblick auf die nächste Stunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stundenthema ✓ Treffpunkt/Sonstiges <p>Hausaufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zähneputzen im Einbeinstand (leicht gebeugtes Knie) 			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wahrnehmung der beanspruchten Muskulatur ✓ Kontraktion ✓ Dehnung <ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivation ✓ Bindung <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stabilisierung ✓ Propriozeption

