

## ( Nordic ) Walking – Trainingskurs:

**Zielgruppe:** Personen mit Rückenproblemen  
+ richtige Technik erlernen wollen

**Ziel:** Der richtige Stockeinsatz +  
lockerer Armschwung

**Thema der Stunde:** Schulter – Becken – Rotation  
und Armeinsatz

**Max. Teilnehmerzahl:** 12 Personen

**Dauer:** 90 Minuten

**Kursleiterin:** Maria Reichardt geb. Rinne

**Stundenteil /  
Zeit**

**Übungsauswahl**

**Organisation /  
Geräteauswahl**

**Methodische Hinweise /  
Korrektur**

**Zielsetzung**

**Einstieg /**

Begrüßung

**Theorie**  
10 Min.

TN macht Schritt rechts vor  
+ rotiert linke Schulter vor

Hausaufgabe abfragen

Rotation Rumpf d.h. Schulterachse  
rotiert gegen Beckenachse bei jedem  
Schritt ( natürliche Bewegung )

Nervale Ansteuerung der autoch-  
thonen Muskelschichten, daraus  
folgt: Stabilisation der Wirbelsäule  
+ bewusste Aufrichtung

Gefahren beim NW  
durch falsche Technik

falscher Stockeinsatz provoziert Fehl-  
ansteuerung von Muskeln + Betätigung  
von falschen Muskeln, belastet  
Bewegungsapparat + unterstützt  
Fehlhaltung

TN bewusstmachen das die richtige  
Technik wichtig ist und nur so NW  
effektiv wird

Stundenthema:  
Gegenrotation und  
Stockeinsatz

im Kursverlauf beobachtet,  
ausgewertet und verbessert

<b>Stundenteil / Zeit</b>	<b>Übungsauswahl</b>	<b>Organisation / Geräteauswahl</b>	<b>Methodische Hinweise / Korrektur</b>	<b>Zielsetzung</b>
<b>Erwärmung 10 Min.</b>	<p>Marsch auf Stelle Ausfallschritt tief Squart Knie hoch + Gegenarm drauf Fuß hoch zum Po + Geenarm ran</p> <p>TN läuft vorwärts, Füße kreuzen + gleichzeitig beide Arme in Gegenrichtung schwingen d.h. Re Fuß vor li Fuß + beide Arme nach re</p> <p>gleiches nur rückwärts</p> <p>„Schuhplattler“</p>	<p>ohne Stöcke, TN im Kreis stehend</p>	<p>Ansage der Übungen</p> <p>Koordinationsübungen</p>	<p>Aufwärmung und Vorbereitung der Gelenke und Muskeln, Stoff- wechsel aktivieren</p> <p>Vorbereitung auf Diagonale Technik</p>

<b>Stundenteil / Zeit</b>	<b>Übungsauswahl</b>	<b>Organisation / Geräteauswahl</b>	<b>Methodische Hinweise / Korrektur</b>	<b>Zielsetzung</b>
<b>Technik 20 Min.</b>	Flottes Walken mit bewusster Rumpfrotation; langer Armführung nach hinten + lockeren Schwingen nach vorn; Schließen Hände vorn + Öffnen hinten	keine Stöcke	Impuls TN für Rotation, Armführung + Hände	Armführung lernen
	Schwingen der Stöcke bewusst nach hinten	TN paarweise 1 Paar Stöcke	TN stehen paarweise hintereinander	Stimulation des bewussten Stockeinsatzes nach hinten
	TN der hinten steht, gibt Widerstand, wenn der vordere TN den Stock nach hinten schiebt			
	Gleiches nur im vorwärts gehen			
<b>Ausdauer 30 Min.</b>	TN nehmen Stöcke nur in Schlaufen fixiert, während des Walkens schleifen lassen	Stöcke	TN hinweisen, dass Stöcke nicht aus Ellenbogen angehoben werden, sondern die Schulterrotation das gewährleistet	Die Rotation der Schulterachse bringt den Stock nach vorne
	TN bewusst Druck über Schlaufen auf Stock ausüben, wenn er den Widerstand der Stockspitze im Boden spürt			
	TN schließt bewusst nur 1 Hand, Druck ausüben über Stock, erzeugt Vorwärtsschub, dann Hand öffnen, Stock loslassen		„Der Stock fliegt beim NW!“	
	NW mit Intensität von 60 – 70 % individuellen Belastungspuls inkl. Technikübungen eingebaut	Stöcke, freies Gelände	Hinweise + Tipps zur erlernten Technik + Verwendung dieser Korrektur	Ausdauertraining + Techniks Schulung

<b>Stundenteil / Zeit</b>	<b>Übungsauswahl</b>	<b>Organisation / Geräteauswahl</b>	<b>Methodische Hinweise / Korrektur</b>	<b>Zielsetzung</b>
<b>Regeneration/ Entspannung 20 Min.</b>	TN nehmen Stöcke mittig, bewusst langsam walken + atmen	Stöcke, im Kreis TN gehend	bewusst langsam + atmen	Cooldown, Atemschulung, Schultern lockern
	TN schwingen Schultern Locker mit			
	Schultern kreisen rückwärts + im Wechsel	ohne Stöcke		
	Schultern hoch / runter			
<b>Stretching</b>	Dehnung Waden, Schienbeine, vord.+ hintere OS, Hüftbeuger	ohne Stöcke, TN im Kreis stehend	Anweisung zur Ausführung der Übungen + Abfragen wo TN was spüren	Beweglichkeit verbessern Dehnung / Detonisierung beanspruchter Muskeln

<b>Stundenteil / Zeit</b>	<b>Übungsauswahl</b>	<b>Organisation / Geräteauswahl</b>	<b>Methodische Hinweise / Korrektur</b>	<b>Zielsetzung</b>
<b>Reflexion /</b>			Erfahrungsaustausch der TN	
<b>nächster Schwerpunkt /</b>			richtiger Einsatz von Schulter - Nacken – Muskeln beim NW	
<b>Hausaufgabe 5 Min.</b>	TN soll beobachten wo + wann er seine Nackenmuskeln anspannt oder verspannt  TN soll aktiv im Alltag die Schulter - Becken – Rotation verwenden			