

# Aufwärmvarianten - Spielformen beim Nordic Walken

- Mit Stöcken einen Kreis bilden und innerhalb des Kreises versch. Laufspiele z.Bsp. Schandfleck, Autorennen, versch. Kommandos geben, versch. Figuren laufen, Autofahrt: re-Kurve, li-Kurve, gerade, 30er Zone, 50er Zone, 70er Zone....
- Die Stöcke hintereinander auflegen und in versch. Varianten drüber laufen, bzw. Slalom laufen, vw.- rw.laufen, zu zweit nebeneinander laufen, versch. Sprungkombinationen li,li,re, vorne überkreuzen, hinten überkreuzen und auch mit Wechsel
- Zu zweit einen Stock nehmen, Tore bilden – das hinterste Paar startet und läuft unter allen durch
- Jeder hat einen Stock in der re Hand – in einer Kolonne laufen – auf ein Zeichen kniet der Vorderste nieder und hält den Stock über den Boden - die Hinteren laufen über den Stock – bis alle drüber gelaufen sind – dann wieder einordnen.....
- Zu zweit zusammengehen 1 Paar Stöcke Rücken an Rücken und möglichst synchron die Arme kreisen (Stock wird an den Enden gehalten)
- Rücken an Rücken und die Arme über die Seithalte nach oben führen und wieder nach unten
- Vis à Vis-Stellung auf Kommando Stock loslassen und versuchen den anderen zu fangen, bevor dieser umfällt
- Vis à Vis-Stellung A hält Stock waagrecht in Vorhalte, B hält die Arme in Vorhalte über dem Stock, wenn A den Stock los lässt muss B versuchen den Stock zu fangen
- Vis à Vis-Stellung mit je einem Stock gegenüber die Stöcke hochwerfen und Platz tauschen und den Stock wieder fangen
- Den Stock senkrecht vor sich hinstellen – eine best. Übung ausführen und den Stock wieder auffangen bevor er den Boden berührt
- 3-er Stockfangen mit event. Richtungsänderung oder in Kreisauflistung hep heißt nach re wechseln und hip nach li
- Tausendfüßler: Hintereinander stehen mit Stockfassung und im gl. Rhythmus gehen – variieren Gelände und Geschwindigkeit
- Jeder hat 1 Paar Stöcke und versucht Seitsprünge beidbeinig und einbeinig Achtung auf Stabilisieren!
- Stäbe senkrecht in der Hand halten und an einem Ende fassen, Hand lösen und den Stab so knapp wie möglich wieder auffangen
- Skatingsprünge, Strecksprünge, Twistsprünge

## Übungen zur Verbesserung der Technik Fehlerkorrektur

- **Passgang:** langsam losgehen und immer schneller werden→Diagonalschritt, Arme neben dem Körper hängen lassen und diagonal beim Gehen mitschwingen, Re Stock hängen lassen und nur den li einsetzen bzw.umgekehrt, einen Stock unter Achsel einklemmen mit dem anderen Arm bewusster Stockeinsatz, wenn vorige Übung automatisiert ist, sollte man versuchen die Arme akzentuierter einzusetzen
- **Zu kleine Schritte**→keine Hüftrotation (5 kurze und 5 lange Schritte)

- **Oberkörpervor-, bzw. –rücklage:** Kontrastübung – extreme Oberkörpervorlage und Oberkörperrücklage einnehmen und das Mittelmaß finden
- **Körperschwerpunkt:** sollte eher ruhig bleiben und sich nicht auf und ab bewegen→Kontrastübung hoch-tief bewegen
- **Abrollbewegung:** Kontrastübung – Ballengang und Fersengang
- **Armhaltung:** Arm sollte nicht zu stark gebeugt sein - die Spitze darf den Griff nicht überholen→Stocheinsatz achten! Übung im Stand – Stock einsetzen und Arm nach hinten führen
- **Armschwung:** Stöcke in der Mitte fassen und bewusst Arm schwingen (alleine und zu zweit),
- **Griffhaltung:** Griff sollte losgelassen werden→ Griffhaltung mit Daumen und Zeigefinger die ganze Zeit;  
Arm so weit wie möglich nach hinten führen und so lange wie möglich am Griff festhalten erst dann loslassen;– Hände nicht zu früh vom Griff lösen,
- **Zug-und Schubbewegung:**→Kontrastübung: optimale Bewegung finden durch Hand sehr früh und so spät wie möglich lösen
- **Hüftbeugung:** 1 Stock beim Griff nehmen, den anderen Stock ca. 15cm unterhalb des Griffes nehmen und gehen – bewusste Hüftstreckung
- **Symmetrischer Bewegungsablauf:** re, li Arm gleich weit einsetzen→4 mal weiter re vorne den Stock einsetzen und 4 mal weiter li vorne
- **Stocheinsatz:** nicht zu weit weg vom Körper und nicht zu nah→Kontrastübung 1 mal sehr nah und 1 mal sehr weit vom Körper entfernt einsetzen  
Übung nur mit einem Stock anderer Stock ist auf der Schulter: nach jedem 2. Schritt stehen bleiben und kontrollieren (Diagonalebewegung, Arm hinten und Griff gelöst)
- **Gute Grundbewegung:** wenn man auf Asphalt ohne Pads geht und nur einen Bodenkontakt hört
- Augenmerke auf bestimmte Merkmale richten z.Bsp. Armstreckung nach hinten, Druck über die Schlaufe, Abrollen des Fußes, Körperspannung.....

**Fehleranalyse: Beine:**

- Abrollbewegung
- Kniestreckung
- Schnittlänge
- Beinachse (X-, O-Beine)
- Beckenrotation („Gehen am Strich“)

**Rumpf:**

- Körperschwerpunkt (Kontrastübungen)
- Sitzen – keine Hüftstreckung (mobilis im Stand, 1 Stock weiter unten nehmen und bewusste Hüftstreckung)
- OK-Vorlage
- OK-Rotation
- in starke Flexion BWS
- Keine Ver im OK

**Arme:**

- Ellbogenbeugung
- Parallele Stockführung
- Armschwung Betonung auf hinten
- Venenpumpe
- Abdruck
- Stocheinsatz zu breit & zu schmal
- Beugung Handgelenk (Partnerübung hintere hält Stöcke)