

# Nordic Walking ~ Technik SOFT

Hand und Schulter beim Vorschwingen des Armes tief lassen

Armschwung endet knapp hinter der Hüfte

mittelgroße Schritte mit Tendenz zu großen Schritten



Abb. 4: Standbild Diagonalschritt (SOFT) mit Kriterien



Abb. 1: Gehen ohne Stöcke



Abb. 2: Gehen mit Stöcken

## Diagonalschritt (SOFT)



Abb. 3: Diagonalschritt (SOFT) seitlich

## Bergauf Diagonalschritt (SOFT)

Der Diagonalschritt (SOFT) ist die schonendste Bergauf-Technik.



Abb. 14: Diagonalschritt (SOFT) bergauf

## Doppelstock 1:3 (SOFT)



Abb. 5: Doppelstock 1:3

## Bergab Diagonalschritt (SOFT)

Leicht bis mittelsteil



Abb. 16: Bergab in Kreuzkoordination

### Quelle:

DSV nordic aktiv  
Lehrbuchreihe  
Nordic Walking