

Nordic Walking ~ Technik FITNESS

Hand und Schulter beim Vorschwingen des Armes tief lassen

Arm locker gestreckt lassen

Hand vorne schließen

Hand hinten öffnen

Arm weit nach hinten schwingen

Gegenrotation: Schulter-Becken-Achse

Vorderes Knie leicht gebeugt

Große Schritte

Intensiver Stockeinsatz

Abb. 8: Standbild FITNESS-Technik mit Kriterien

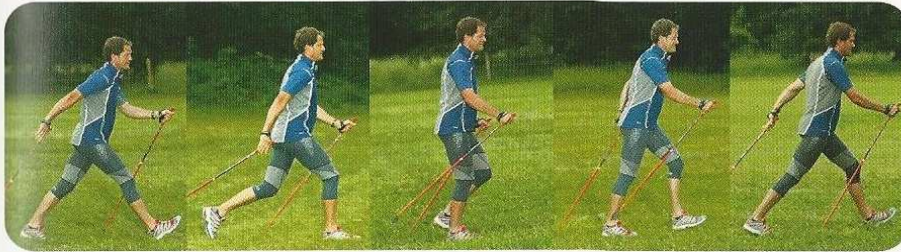


Abb. 6: Diagonalschritt (FITNESS) Ebene

Der Diagonalschritt (FITNESS) im Anstieg bedeutet eine hohe Belastungsintensität.



Abb. 15: Diagonalschritt (FITNESS, Anstieg)

Doppelstock 1:2 (FITNESS)



Abb. 9: Doppelstock 1:2 seitlich

Bergab (Doppelstockeinsatz)

Steil, bei Knieproblemen oder rutschigem, glattem Untergrund



Abb. 17: Bergab im Doppelstock

Quelle:

DSV nordic aktiv
Lehrbuchreihe
Nordic Walking