



Nordic Walking-Technik

VDNOWAS

www.vdnnowas.org

Der 1-2-Schritt



Beide Nordic Walking Stöcke werden zur gleichen Zeit, schräg und mit spitzem Winkel nach hinten in Schubrichtung eingesetzt. Bei der 1-2-Schritttechnik bleibt der lange Schritt. Die Arme werden kraftvoll nach hinten durchgezogen, der letzte Druck kommt über die Schlaufe.

Der Oberkörper hat während des gesamten Bewegungsablaufes eine leichte Körpervorlage. Der Beinabstoß wird mit einem Doppelstockschub eingeleitet. Man schiebt sich entweder vom linken auf das rechte Bein vor oder umgekehrt.

Da man bei dieser Technik immer einseitig das gleiche Bein vorschiebt, muss die Schubrichtung regelmäßig geändert werden, um einseitige Belastungen vorzubeugen.