



Verkehrsverein Zeneggen



Nordic Walking in Zeneggen

Allgemeines

Nordic Walking ist im Bereich des Leistungssports schon seit vielen Jahrzehnten als Sommertraining bei den Nordischen Skiläufern in Skandinavien bekannt. Vor allem Langläufer, Biathleten und Nordisch-Kombinierer vertrauten auf das Gehen, Laufen und Springen mit Stöcken, um ein dem Langlaufen möglichst ähnliches Ausdauertraining im Sommer durchführen zu können. Dank positiver Wirkung auf die allgemeine körperliche Fitness und des geringen materiellen, finanziellen Aufwandes (im wesentlichen beschränkt auf die Anschaffung spezieller vibrations-dämpfender Stöcke mit einem optimiertem Schlaufensystem) hat sich N.W. zu einer eigenen Sportart entwickelt zu haben, welche von jungen Jahren an bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Es bietet die Möglichkeit, das Gehen als Grundform des menschlichen Bewegens neu zu entdecken und in intensiver und erlebnisreicher Form als Belastungsreiz für die persönliche Fitness und Gesundheit zu nutzen.

Nordic Walking in Zeneggen

Das ausgedehnte Wandergebiet von Zeneggen ist ausgezeichnet für Nordic Walking geeignet. Zum Einstieg eignen sich sehr gut (da relative geringe Höhenunterschiede bewältigt werden müssen) die in der Informationsschrift „kleiner Wanderführer Zeneggen – eine Auswahl lohnender Rundtouren“ beschriebenen Rundwanderwege Tour A und E, welche durch den Eggwald und in die Voralpen Hellela / Diebje führen.

Kursangebote: Schnupperkurse mit Otto Summermatter (Zerzuben Sport, Visp, Tel. 027 946 35 55): gratis bei 5 Teilnehmern nach Vereinbarung; Grundkurs: 6-8 Lektionen 80 Fr/Teilnehmer (Mindestteilnehmerzahl 5 Personen); ein ähnliches Angebot besteht auch im Nachbarort Bürchen (Zenhäusern Sport, Tel. 027 934 1980)

Materialvermietung: Stöcke (mit Möglichkeit zur Längen Anpassung: empfohlen Länge 0.7 * Körpergrösse) können im Verkehrsbüro (Dorfladen) oder in den Sportgeschäften in Bürchen (Zenhäusern-Sport) bzw. Visp (Zerzuben) ausgeliehen werden (5 Fr / Tag).

Grundtechnik: (Quellen: www.alpenverein.de/panorama.htm Mai 04, Shape/März 04)

Nordic Walking entspricht im Grundmuster dem Diagonalschritt des Skilanglaufs – der Kreuzkoordination. Das bedeutet, dass der rechte Stock dann Bodenkontakt hat, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt.

In der Regel ist die **Schrittlänge** beim Nordic Walking größer als beim normalen Walken. Eine Intensivierung der Armaktivität bringt zugleich eine weitere Vergrößerung der Schrittlänge mit sich. Der Körper ist stets leicht nach vorne gebeugt, wobei die Stockarbeit immer körpernah und parallel zur Bewegungsrichtung erfolgt.



Die **Armarbeit** gliedert sich in eine Druck-, Schub- und Schwungphase:

- Die **Druckphase** beginnt mit dem Aufsatz der Ferse und dem gleichzeitigen Einsatz des Stocks. Der leicht gebeugte, nach vorne geschwungene Arm ermöglicht es, den Stock im spitzen Winkel nach hinten aufzusetzen. In der Druckphase ist der Griff von der Hand fest umschlossen, der Hauptdruck liegt in der Schlaufe.
- Mit Beginn der **Schubphase** öffnet sich die Hand von der Kleinfingerseite her, bleibt aber durch das Schlaufensystem und die Führung von Daumen und Zeigefinger durchgängig in engem Kontakt mit dem Stock und kann so weiterhin Druck übertragen. Am Ende der Schubphase befindet sich die Hand hinter der Hüfte, der Arm ist gestreckt, die Stockspitze hat längst möglich Bodenkontakt und die Hand ist geöffnet.
- In der **Schwungphase** wird der Stock nahe des Körpers parallel zur Bewegungsrichtung nach vorne geführt, erst an ihrem Ende greift die bis dahin entspannte Hand den Griff wieder aktiv und leitet so erneut die Druckphase ein.

Die **Beinarbeit** lässt sich in Fußaufsatz, Abrollen und Abdruck über den Fußballen gliedern: Der Fußaufsatz erfolgt über die Ferse gleichzeitig mit dem diagonalen Stockaufsatz auf Fersenhöhe oder knapp dahinter. Während der Druck- und Schubphase des Armes wird mit gebeugtem Bein über den gesamten Fuß abgerollt. Mit Beginn der Armschwungphase erfolgt der Abdruck über den Fußballen. Charakteristisch für das Ende der Abdruckphase ist die gestreckte Körperhaltung vom Abstoßbein bis zum Kopf, was eine geringe Belastung des Bewegungsapparates zur Folge hat (keine Hohlkreuzbildung!). An Steigungen wird die Grundtechnik nur leicht verändert. Der Oberkörper wird weiter nach vorne gebeugt und der Armeinsatz intensiviert, wobei sich mit zunehmender Steigung die Schrittlänge verkürzt.

Im Gefälle sollte der Körperschwerpunkt abgesenkt werden, wodurch die Knie ständig leicht gebeugt bleiben und eine Art Stoßdämpfer bilden. Die Schrittlänge variiert je nach Gefälle, wobei die Stockarbeit weiter vorne beginnt, um Stöße abzufangen. Dabei wird der Stockeinsatz auch vor dem Aufsatz des Fußes am Boden vorgenommen. Das Tempo wird durch das Abfangen des Gewichts mit den Stöcken, das Abbremsen mittels der Beinmuskulatur und durch das Absitzen aus dem Becken heraus gesteuert. Der Stockaufsatz kann geländeangepaßt diagonal oder als Doppelstockeinsatz ausgeführt werden.

Schultern: Setzen Sie die Schultern nach hinten und unten. Ziehen Sie die Schulterblätter bewusst auseinander.

Bauch/Rücken: Spannen Sie Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur während des gesamten Walks an: Bauchnabel nach innen und oben ziehen, Steißbein nach unten dehnen.

Füße: Machen Sie eine Abrollbewegung: Ferse zuerst aufsetzen, Zehenspitzen anziehen. Rollen Sie dann über die Fussaussenkante und den Fußballen ab.

Kopf: Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Ziehen den Scheitelpunkt in Richtung Himmel. Den Blick in etwa 3 bis 4 Meter vor den Füßen auf den Boden richten. Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund aus; dabei das Ausatmen betonen.

Arme/Hände: Fassen Sie die Stöcke durch die Handschlaufen hindurch. Arme gegengleich zu den Beinen bewegen. Stock aktiv aufsetzen und abdrücken. Wenn der Arm nach hinten schwingt, strecken, Griff lockern.

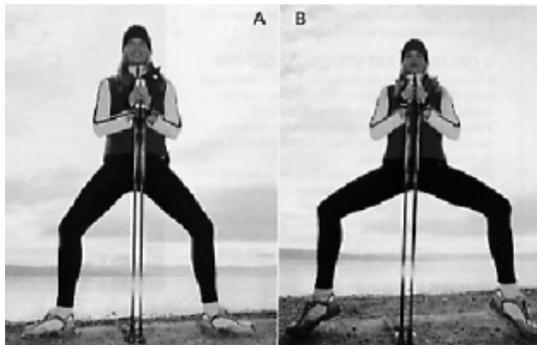
Knie: Die Knie sollten beim Nordic Walking nie ganz gestreckt sein. Aktivieren Sie die Oberschenkelmuskulatur.

Das **Nordic Jogging**, die Laufvariante des Nordic Walkings, unterscheidet sich lediglich durch das Entstehen einer Flugphase. Während beim Nordic Walking stets ein Fuß Bodenkontakt behält, befinden sich beim Nordic Jogging zeitweise beide Füße in der Luft. Die Schrittlänge ist ähnlich wie beim Nordic Walking relativ lang, Frequenzgeber sind ebenfalls die Arme. Bergauf, in der Ebene und auf leichtem Gefälle ist Nordic Jogging für den fortgeschrittenen Nordic Sportler zur Intensitätssteigerung gut einsetzbar.

Spezielle Übungen für Fortgeschrittene

Schenkel-Squat:

Stehen Sie aufrecht. Beine etwa hüftweit öffnen und die Stöcke etwa 30 Zentimeter vor der Körpermitte aufstellen. Das Gewicht ruht hauptsächlich auf den Fersen. Bauchmuskulatur leicht anspannen und Knie minimal beugen (A). Dann Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne absenken, dabei Rücken gerade halten. Po nach hinten schieben. Knie sollten senkrecht über dem Mittelfuß stehen (B). 12 x wiederholen. Trainiert Oberschenkel und Po.



Fersen-Lift:

Stellen Sie sich in eine weite Grätsche: Füße deutlich mehr als schulterbreit öffnen, Zehenspitzen und Knie zeigen diagonal nach außen. Knie gebeugt halten und Stöcke dicht vor dem Körper mittig abstellen (A). Knie gebeugt lassen und die Fersen langsam anheben (B). Wieder absenken, 20 x wiederholen. Kräftigt Innenschenkel und Waden.



Brust-Twist

Öffnen Sie die Beine etwas mehr als schulterbreit. Fußspitzen zeigen nach vorne. Stöcke so fassen, dass die Arme weit geöffnet sind, dann so weit nach oben strecken, dass sie sich noch im Blickfeld befinden. Knie beugen und Po nach hinten schieben, das Gewicht ruht auf den Fersen (A). Hüfte fixieren und den Oberkörper nur aus der Brustwirbelsäule heraus so weit wie möglich nach rechts drehen (B). Zurück zur Mitte, dann Oberkörper zur anderen Seite drehen. 12 x je Seite, ohne Pause. Stärkt und stabilisiert den Rückenstrecker sowie die Rotatoren der Brustwirbelsäule.



Tailen-Pull

Nehmen Sie die Stöcke links neben den Körper. Gewicht auf das linke Bein verlagern und linkes Knie leicht beugen. Rechtes Bein zur Seite und rechten Arm über den Kopf nach links oben ausstrecken (A). Rechten Ellbogen und rechtes Knie langsam zueinander ziehen (B). 8 x je Seite. Strafft seitliche Bauchmuskulatur und Po.



Triceps-Push

Stellen Sie die Stöcke weit vor dem Körper ab. Machen Sie mit rechts einen großen Ausfallschritt nach hinten. Linkes Knie steht senkrecht über dem Mittelfuß (A). Ellbogen eng an den Körper nehmen, Arme langsam beugen und Oberkörper mit geradem Rücken so weit wie möglich absenken (B). Langsam wieder hochdrücken. 15 Wiederholungen. Stärkt Trizeps und Brustmuskulatur.





Bauch-Crunch

Stöcke links und rechts neben dem Körper aufstellen. Knie beugen und Gewicht zu etwa einem Drittel auf die Stöcke verlagern. Arme sind angewinkelt. Dann die Bauchmuskulatur anspannen, Oberkörper Richtung Knie crunchen und gleichzeitig das Gewicht zu mehr als zwei Dritteln auf die Stöcke verlagern. Dabei mit dem Oberkörper richtig in die Stöcke reinhängen, 30 Sekunden halten, lösen. 5 x wiederholen. Trainiert gerade Bauchmuskulatur, Brust und Arme.

Stretching

Egal, auf welchem Level Sie trainieren – Stretching danach ist Pflicht (jede Dehnung etwa 20-30 Sekunden halten).

BEINE UND RÜCKEN

Stöcke in beide Hände nehmen, Füße nebeneinander stellen. Oberkörper so gerade wie möglich langsam nach vorne ab-senken, bis die Stöcke fast am Boden sind. Rechtes Knie leicht beugen, Ferse heben, Gewicht nach links verlagern. Halten, dann Seite wechseln.



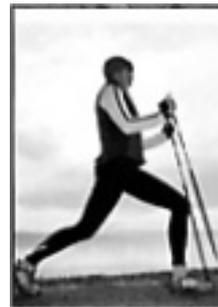
OBERSCHENKEL

Aufrecht hinstellen, Stöcke vor dem Körper abstellen. Bauch leicht anspannen und mit der rechten Hand den rechten Fuß zum Po ziehen. Po anspannen, Hüfte fest nach vorne drücken. 1 x je Seite.



HÜFTBEUGER

Mit links einen großen Ausfallschritt nach vorne machen, rechte Ferse anheben. Dabei mit den Stöcken vor dem Körper abstützen. Rechte Hüfthälfte fest nach vorne drücken. Pro Seite 2 x wiederholen.



TAILLE

Breit gegrätscht stehen. Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Stöcke quer fassen und Arme nach oben ausstrecken, dann nach links beugen. Schultern unten lassen. Zur anderen Seite wiederholen.



SCHULTERN

Leicht gegrätscht hinstellen, Knie beugen, Oberkörper leicht nach vorne neigen. Stöcke hinter dem Körper fassen. Hände sind etwas mehr als schulterbreit auseinander. Handflächen zeigen nach unten. Arme hinter dem Rücken so weit wie möglich nach oben heben. Oberkörper nicht weiter vorneigen.



Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

die Informationsstelle des
VERKEHRSVEREIN ZENEGGEN
 Verkehrsbüro (Dorfladen)
 CH-3934 ZENEGGEN
 Tel./FAX: 027 9 46 89 49
 email: verkehrsverein.zeneggen@oberwallis.ch

oder im Internet unsere Homepage www.zeneggen.ch