

## **Beschreibung des Wettkampfes & Technik**

Nordic-Walking, auch kurz genannt „NW“, wurde als Trainingsmethode der Skilangläufer und Wanderer benutzt. Durch den Einsatz von speziellen Nordic-Walking Stöcken entstand ein Ganzkörpertraining, bei dem die gesamte Muskulatur des Oberkörpers und Unterkörpers beansprucht wird.

Durch den permanenten Einsatz der Stöcke wird ein gleichmäßiger Schrittzklus erzielt. Dabei ist es wichtig, dass die Stöcke deutlich kraftvoll und aktiv eingesetzt werden. Der Fuß muss immer den Bodenkontakt spüren. (Bsp.: der rechte Stock hat immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt), wobei immer mindestens ein Fuß Bodenkontakt behalten muss. Ein Verlust des Bodenkontaktes mit beiden Füßen zur gleichen Zeit ist nicht erlaubt. Dabei werden die Stöcke nah am Körper geführt. Der Stockeinsatz sollte immer unterhalb des Körperschwerpunktes, also in der Schrittstellung auf der vertikalen Körperachse, erfolgen. Die Fortbewegung kann diagonal oder in der Doppelstocktechnik erfolgen. Maßgebend ist, dass am Ende des Schrittes das Abstoßbein und die Arme gestreckt sind. Der Arm muss beim Abstoß bis hinter die Hüfte oder darüber hinaus eingesetzt werden. Es ist kein Geher Schritt mit Hüftkipfung oder schleichender Laufschrift gestattet! Jeder Sportler kann bei der DM teilnehmen! Voraussetzung ist, dass dieser die Nordic-Walking Technik beherrscht und diese umsetzen kann. Eine separate Lizenz oder Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

- a) Aufsetzen und Abstoßen der Stöcke im Einklang mit dem Marschrhythmus.
- b) Ausgreifende Armbewegung beim Passieren des Rumpfes, während der Grip des Stockes am Ende der Schwingbewegung nachlässt.
- c) Während des Marschierens sollten spezielle Nordic-Walking-Stöcke verwendet werden.