

# Egon E. Böttcher

## *Nordic-Walking* oder bewegen wir uns zum „Nordic-Jogging“?

So manch ein *Nordic-Walker* überträgt die alltägliche Hetze, Schnelllebigkeit und den Leistungsdruck direkt auf den Sport und sein individuelles *Nordic-Walking* bzw. bewegt sich mehr und mehr zum „Nordic-Jogging“ (NW-J). Diese Bewegungsform ist jedoch nicht mit NW-Power (NW-P) zu verwechseln und entspricht auch keiner NW-Variante.

Leider gehen beim NW-J mit Stöcken die positiven Effekte der *Nordic-Walking-Fitness* (NW-F) nahezu vollständig verloren. Denn für die Grundtechnik (ALFA) des NW, bezogen auf den richtigen Stockeinsatz und die Hand-Arm-Aktion,

### **Greifen, Öffnen, Schwingen,**

bleibt durch die schnelle Bewegung keine Zeit. Gleiches gilt für die kreuzdiagonale richtige Bewegung von Schulter und Schrittmittel.

### **Die wesentlichen Ursachen sind zwangsläufig**

- die kurzen schnellen Schritte,
- die abgewinkelten Arme,
- die abgebrochene Schwingbewegung der Arme,
- die eingeschränkte Gelenkentlastung,
- die nur kurze Bodenkontaktzeit des Stockes.

Alle besonderen Vorteile des NW-F, aber insbesondere auch viel Muskulatur zum Einsatz zu bringen, sind nicht effektiv und bleiben auf der Strecke. Jeder aktive NW weiß um dieses komplexe Bewegungsbild der richtigen *Nordic-Walking –Grundtechnik*, denn es braucht Körperbeherrschung, Körperspannung und Konzentration. Konkret, die Qualität des Bewegungsablaufes steht vor der Geschwindigkeit.

Wird beim NW das Wort **Sport durch Bewegung** ersetzt, so sprechen wir von einer Bewegungstechnik. Zwangsläufig verlieren somit die Attribute des Sports wie Zeitmessung und Ranking ihre Bedeutung und bringen uns zum **Bewegen in der Gruppe** mit allen positiven gesundheitlichen Aspekten und Wohlbefinden zurück.

## **„Jetzt ran an die Stöcke“**