

Auf 4, auf 3, auf 2 – mit der Doppelstock-Technik kommen Nordic Walker auf Erfolgskurs.



58 NORDIC walker 3/2005

# Doppelter Einsatz

Im Großen und Ganzen klappt es mit der Grundtechnik des Nordic Walkings schon ganz gut? Lediglich Armbewegung und Rhythmus verursachen noch Probleme? **NORDIC walker** zeigt Ihnen ein einfaches Hilfsmittel: die Doppelstock-Technik.

**G**erade noch mit hoch erhobenem Kopf den Logger angegrinst, die Oma mit dem kläffenden Rauhaardackel überholt oder die idyllische Landschaft bewundert. Und das war's auch schon wieder mit dem Rhythmus. Sie sind aus dem Tritt, der Schwung ist weg. Leider ist Nordic Walking nicht immer so einfach, wie es aussieht. Doch mit ein bisschen Übung, ein wenig Geduld und der richtigen Hilfestellung geht es dafür bald doppelt so gut. Wie genau? Mit der Doppelstock-Technik – dem zeitgleichen Einsatz des linken und des rechten Stocks.

**MIT DRILL ZUM ERFOLG?**  
Das Wort mag nach Militär klingen, aber mit den diversen so genannten „Drills“ werden Sie zum richtig fitten Nordic Walker. Bei einem Drill wird ein Teilaspekt der Gesamtbewegung aufgegriffen und isoliert trainiert. Übungen wie „Einfrieren“ oder „einem kleinem Kind die Hand geben“ sind gute Beispiele. Und natürlich der „Doppelstock“, mit dem Sie Ihre Armetechnik verbessern. Die Bewegung haben Sie sicher schon bei den Ski-Langläufern gesehen. Auch Nordic Walker können sich diese Stocktechnik zu Nutze ma-

chen. Am besten ist es natürlich, wenn Sie sich den „doppelten Einsatz“ von einem Nordic-Walking-Instructor erklären lassen und mit ihm trainieren. Denn: Einparken üben Sie ja auch erst mal mit dem Fahrlehrer. Und wenn Sie sich die Doppelstock-Technik von einem Trainer zeigen lassen, gewöhnen Sie sich erst gar keinen falschen Bewegungsablauf an.

**AUF 4, AUF 3, AUF 2!**

Wie viele andere Menschen haben vielleicht auch Sie zuweilen Schwierigkeiten, sich auf zwei Dinge gleichzeitig zu konzentrieren? Beim Nordic Walking bleibt Ihnen das natürlich nicht erspart. Während die eine Hand vorn geschlossen ist, ist die andere hinten geöffnet. Für alle Nordic Walker, die diesen Bewegungsablauf besser koordinieren möchten, ist die Doppelstock-Technik perfekt geeignet. Denn Sie haben dabei die Möglichkeit, sich allein auf die Aktion der Hände zu konzentrieren und diese fast bis zur Perfektion zu optimieren.

Beginnen Sie den „Doppelstock“ mit dem 4er-Rhythmus – eine Armbewegung auf vier Schritte. Setzen Sie die Stöcke gleichzeitig un-

ter dem Körperschwerpunkt ein und drücken Sie sich mit ihnen nach vorn weg. Machen Sie vier Schritte und zählen Sie laut mit. So haben Sie genügend Zeit, die Bewegung bestmöglich auszuführen. Auf die folgenden Punkte sollten Sie achten: Die Schritte sind raumgreifend, die Arme vorn leicht gebeugt, hinten gestreckt. Vorn umfassen die Hände den Griff, hinten sind sie geöffnet.

Wenn Sie den 4-Schritt-Rhythmus beherrschen, dann verkürzen Sie die Schrittzahl auf drei! Versuchen Sie, die ganze Armbewegung jetzt mit der geringeren Schrittzahl auszuführen. Und nun auf zwei! Sie konzentrieren sich immer noch auf nur eine Aktion, allerdings schon in Originalzeit. Kleiner Tipp: Wechseln Sie zwischendurch mal das Bein! Also nicht immer nur den Stock einsetzen, wenn das linke Bein vorn ist, sondern auch mal auf das rechte Bein umsatteln!

Nach so viel „doppelter Stock“ geht's nun wieder mit stolz erhobenem Kopf und neu erworbenen Fähigkeiten ans „klassische“ Nordic Walking. Und Ihre Fortschritte können sich sehen lassen – versprochen!  
*Simone Becker*

**DRILLS**

Zur Verbesserung der Technik werden so genannte Drills angewendet. Dabei werden durch Übungen spielerisch verschiedene Technikmerkmale geschult.



■ **EINFRIEREN**  
Die Ausgangsposition wird sozusagen eingefroren. Aus dem Gehen dann stehen bleiben. Korrektur der Position. Möglicherweise durch einen Partner.



■ **EINEM KLEINEN KIND DIE HAND GEBEN**  
Die Hand sollte vorn auf Höhe des Bauchnabels sein. Durch diesen Drill wird die korrekte Armhaltung demonstriert und verinnerlicht.



■ **DOPPELSTOCK**  
Die Stöcke werden gleichzeitig eingesetzt. Mit diesem Drill ist es möglich, explizit die Armbewegung zu üben. Im 4er-, 3er- und 2er-Rhythmus.

## DIE DOPPELSTOCK-TECHNIK KURZ UND KNAPP

- Lange Schritte
- Stöcke setzen gleichzeitig unter dem Körperschwerpunkt auf
- Vorn Stöcke greifen, hinten Hände öffnen
- Gelenke sind leicht gebeugt
- Stockeinsatz erst auf 4 Schritte verteilen, dann auf 3 Schritte und auf 2 Schritte verteilen – laut zählen

## Doppelstock-Technik im 2er-Rhythmus



Schritt 1 – Schwungphase 1

Mit dem linken Bein aus dem Stand starten. Während das linke Knie angehoben wird, werden die Arme gleichzeitig nach vorn geführt. Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Schultern und Nacken sind entspannt.



Schritt 1 – Schwungphase 2

Die Hände schwingen weiter nach vorn. Das rechte Bein ist nahezu gestreckt, die Ferse löst sich vom Boden. Das linke Bein ist vorn, und der Fuß setzt mit der Ferse zuerst auf.



Schritt 1 – Stock setzt auf

Die Stöcke setzen bei leicht gebeugten Armen unter dem Körperschwerpunkt auf. Die Hände befinden sich auf Höhe des Bauchnabels. Der linke Fuß setzt komplett auf, die rechte Ferse ist ganz vom Boden abgehoben.



Schritt 2 – Zugphase

Das linke Bein sowie beide Arme stoßen sich zeitgleich ab. Diese Phase wird Zugphase genannt und endet, wenn sich die Fäule neben der Hüfte befindet. Das rechte Bein kommt – in den Gelenken gebeugt – nach vorn.



Schritt 2 – Druckphase

Die Arme befinden sich jetzt in der Druckphase und sind hinter dem Becken. Während das linke Bein nahezu gestreckt ist und sich die Ferse vom Boden löst, setzt der rechte Fuß mit der Ferse vorn auf.



Schritt 2 – Abschlussphase

Der rechte Fuß setzt vorn komplett auf, die Ferse des linken Fußes ist vom Boden gelöst. Die Arme sind nun gestreckt und die Hände komplett geöffnet. Die Stöcke stellen die Verlängerung der Arme dar.



Nordic Walking-Expertin Simone Becker führt Sie in die Doppelstock-Technik ein.



Die Hände sind in der Abschlussphase geöffnet.



In der Abdruckphase üben die Hände Druck auf den Stock aus.

## DIE RICHTIGE HALTUNG

- Die Schultern hängen locker runter
- Der Blick geht nach vorn
- Der Nacken ist entspannt
- Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt
- Die Stöcke führen eng am Körper vorbei und werden so weit wie möglich nach hinten gestreckt, sie bilden mit den Armen eine Linie
- Die Stockspitzen setzen unter dem Körperschwerpunkt auf
- Die Ferse setzt zuerst auf, die Fußspitze wird aktiv angezogen, und der Fuß rollt ab

## DOPPELSTOCK FIT UND MIT FUN IM GELÄNDE

Um im Gelände über kleine Bäche zu springen oder über quer liegende Baumstämme zu hüpfen, kann die Doppelstock-Technik ebenfalls sehr gut eingesetzt werden. Nutzen Sie die Pfützen und Gräben, die sich Ihnen bieten – Abwechslung und Erleben pur.

## TYPISCHE TECHNIK-FEHLER

- Zu breite Armhaltung
- Passive Armarbeit
- Rücklage
- Runder Rücken
- Spitzen setzen weit vor dem Körperschwerpunkt auf
- Arme sind zu stark angewinkelt
- Hände öffnen sich hinten nicht
- Stockeinsatz hört auf Körperhöhe auf
- Schritte sind zu kurz
- Arm-/Fußrhythmus fehlt



SCHRITTE SIND ZU KURZ

**Korrektur:** Schritte verlängern, so bleibt genügend Zeit für die komplette Armbewegung.



STOCKSPITZE WEIT VOR DEM FUSS

**Korrektur:** Mit geöffneten Händen laufen, Stock setzt automatisch unter dem Körperschwerpunkt ein.



RUNDER RÜCKEN

**Korrektur:** Die Schultern zurücknehmen, die Wirbelsäule auf- und den Blick nach vorn richten.

Fotos: Marlene Schmitt