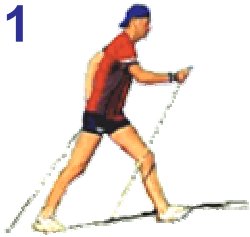


Der Diagonalschritt

1



1 Stockeinsatz

- Die Stockspitze wird mittig zwischen beiden Füßen aufgesetzt.
- Stock zeigt in Schubrichtung schräg nach hinten.
- Oberarm ist vor dem Körper, Hand auf Höhe des Bauchnabels.
- Arm ist leicht gebeugt.
- Leichte Beugung im Ellbogengelenk ist die optimale Ausgangsstellung für ökonomische Kraftentfaltung bei der Armrückführung.

- Hand befindet sich stabil in Verlängerung des Unterarms.
- Die Hand greift den Griff mit allen Fingern.

2

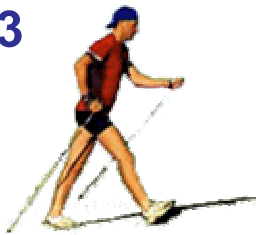


2 Zugphase

- Druckaufbau über das Schlaufensystem um eine biomechanisch optimale, vorschubauslösende Zugphase zu erreichen
- Druck auf die Schlaufe wird exakt in Richtung Boden, in Verlängerung des Stockes aufgebaut
- Kurz nach dem Stockeinsatz lockert sich der Handschluss.
- Oberarm wird ohne Veränderung des Oberarm-Unterarmwinkels an den Körper herangezogen, bzw. der Körper dadurch nach vorne gezogen.

arm-Unterarmwinkels an den Körper herangezogen, bzw. der Körper dadurch nach vorne gezogen.

3



3 Übergang von Zug- zu Schubphase

- Beim Übergang der Zug- in die Schubphase wird die Hand etwa auf Hüfthöhe durchgeschoben.
- Arm (Ellbogen) muss etwas mehr gebeugt werden, um die Hand in Hüfthöhe durchzuschieben.
- Sinn der leichten Winkelung in der Übergangsphase:

- ⇒ effektiver Stütz und Abdruck nach hinten unten in das Schlaufensystem keine Veränderung des Stockwinkels zum Boden, was ein
- ⇒ wegrutschen des Stockes auf glattem Untergrund verhindert und weiter gleichmäßige Muskelspannung ermöglicht.

4



4 Schubphase

- Der Armschub erfolgt in linearer Richtung von vorne nach hinten.
- Um eine optimale Kraftentfaltung zu erreichen, muss der Stock in seiner Längsrichtung nach hinten geschoben werden, ohne dass er aufgestellt oder nach vorne gekippt wird.
- Finger sind dabei locker.

- Der Bewegungsablauf ist gekennzeichnet durch Zurückführung des Oberarms.
- Während der gesamten Schubphase wird der Druck über die Hand-schlaufe in Richtung Boden beibehalten.
- Der Griff gleitet während der Schubphase langsam aus der Hand heraus, bis nur noch Daumen und Zeigefinger am Griff sind (präzise Stockführung)

Hier spielt die Stocklänge eine wichtige Rolle

- Die Stocklänge ist richtig, wenn sich eine körperlich angenehme, verträgliche Schrittlänge ohne Ausweichbewegungen in Hüfte, Oberarm, Schulter oder Wirbelsäule bei der kompletten Armschubbewegung ergibt.

5



5 Abdruckphase

- Der letzte Abdruck über die Handschlaufe läuft synchron mit dem Fußabdruck des hinteren Beines ab.
- Über das Schlaufensystem erhält der Abstoßstock einen Impuls, womit eine optimale Flugphase des vorschwingenden Stockes erzeugt wird.
- Die Abdruckphase stellt den Abschluss der Hauptbewegungsphase dar. Sie kann als

Bewertungsparameter für die Bewegungsqualität des Diagonalschritts genutzt werden.

- Folgende drei parallele Linien müssen vorhanden sein:
 - ⇒ Schulter, Ellbogen, Handgelenk und Stockspitze des hinteren Arms bilden eine Linie.
 - ⇒ Kopf, Rumpf und Abstoßbein bilden eine Linie.
 - ⇒ Vorderer Stock bildet eine dritte parallele Linie zur Körperlinie und Linie des hinteren Stocks.

6



6 Vorschwungphase

- Arm pendelt locker ohne Kraftaufwand wieder nach vorne.
- Schultern hängen locker nach unten.
- Dabei wird der Stock über die Grube zwischen Daumen und Zeigefinger wieder nach vorne geschwungen. Eine gut sitzende Handschlaufe ist hier sehr wichtig. Sie umschließt auch den Handrücken und hat Führungselemente zwischen Daumen und Zeigefinger.

7



7 Abbremsphase

- Kurz vor dem Stockeinsatz wird die Hand um den Griff wieder geschlossen und der Stock mit den Fingern in die gewünschte Schräglage abgebremst.
- Diese Schräglage des Stockes bestimmt den Einstichpunkt der Stockspitze und damit die Qualität des nachfolgenden Stockschubes.

Zusätzliche Informationen

- Die Körperhaltung hängt bei Nordic Walking hauptsächlich von der Geschwindigkeit und der Steigung ab
- In der Ebene bei geringem Tempo reicht eine leichte Vorneigung des Körpers, um den Körperschwerpunkt so nahe wie möglich über dem aufsetzenden Bein zu halten
- Bei Steigungen bzw. sportlicher Diagonalschritt-Technik neigt man sich stärker nach vorne, um einen optimalen Vortrieb mit langer Armrückführung und außerdem einen runden Bewegungsablauf zu erreichen
- Lläuft man komplett aufrecht und setzt bei jedem Schritt den Fuß vor dem Körper am Boden auf, entstehen Schritt für Schritt kurze Stoppbewegungen, welche den natürlichen Bewegungsfluss stören und als tausende kleine Schläge ungünstig auf sämtliche Gelenke einwirken
- Besser schiebt man demnach den Körper mit dem hinteren Bein nach vorne und fängt das Körpergewicht bei entsprechender Körperspannung mit dem leicht angewinkelten vorderen Bein sanft ab.

Die Bewegung bleibt immer in einem natürlichen Bewegungsausmaß, welches individuell von der Beweglichkeit der Hüfte und Kraft der Muskulatur abhängig ist. Die Bewegung muss rund und gleichmäßig aussehen. Es muss ein Gefühl von Allradantrieb vorhanden sein.