

Nordic Walking Zusatzübungen

Achtung:

Hierbei handelt es sich um kein offizielles Dokument der FH- Burgenland. Für den Inhalt wird keine Haftung übernommen. Der Autor garantiert nicht für Fehlerfreiheit, Vollständigkeit und Genauigkeit der Informationen.

Nordic Walking Aufwärmübungen

- Kopf von einer Schulter zur anderen kreisen lassen (wenn der Kopf seitlich ist – nicken)
- Schultern nach vorne kreisen lassen
- Schultern nach hinten kreisen lassen
- Schulter gegengleich kreisen
- Hüftbreiter Stand, Knie macht einen rechten Winkel - abgewinkeltes Knie zur Seite drehen – und wieder abstellen, beidseitig machen
- Hüftbreiter Stand, Knie seitlich im rechten Winkel anwinkeln und nach vorne drehen und abstellen, beidseitig machen
- Auf den Ballen im Stand wippen
- Auf einem Bein stehen, anderes Bein pendelt vor dem Körper hin und her

Koordinationsübungen

- Beide Arme nach oben – gegengleich kreisen lassen (nach vor und zurück)
- Aufrechter Stand gegengleiches Knie und Ellbogen zueinander bringen
- Aufrechter Stand Bein hinten zu Po hin abwinkeln und mit gegengleichem Hand berühren
- Auf einem Bein stehen und mit anderem Bein eine waagrechte 8 machen, mit gegengleichem Hand gleichzeitig kreisen
- Auf einem Bein stehen, anderes Bein pendelt vor dem Körper hin und her, Hände pendeln gegengleich, Kopf geht mit dem pendelnden Bein mit

Dehnübungen (am besten 3-4h nach dem Training)

- Kopf zur Seite neigen mit Hand ergreifen und leicht nach unten ziehen
- Hüftbreiter Stand, eine Hand in der Hüfte anwinkeln die andere Hand gestreckt nach oben drücken
- Beide Stöcke in beide Hände nehmen (parallel zum Boden) und soweit es geht nach unten beugen
- Mit den Stocken abstützen, Oberkörper nach vorne neigen bis er parallel zum Boden ist
- Arm abgewinkelt hinter dem Kopf halten und mit der anderen Hand am Ellbogen angreifen und leicht nach unten drücken
- Mit den Stocken aufstützen in die Knie gehen, Ausfallschritt machen und versuchen den Unterschenkel parallel zum Boden zu halten
- Mit den Stocken aufstützen in die Knie gehen, Ausfallschritt machen und versuchen die Ferse des hinteren Fußes in den Boden zu drücken
- Mit den Stocken abstützen, mit einem Bein in die Hocke gehen, das andere Bein anwinkeln und darüber legen und das Knie dieses Beines nach unten zu drücken
- Beide Stöcke in eine Hand nehmen, gerade stehen auf einem Bein, den Fuß des anderen Beines an den Po drücken