

# Serviceteil: Technik auf einen Blick

Die Technik des Nordic Walkings ist leicht zu erlernen. Einen Überblick über die wichtigsten Regeln gibt die Grafik auf dieser Seite.

**Schultern unten halten:** Die Bewegung der Schultern folgt gegengleich den Bewegungen des Beckens, ohne die Schultern anzuheben.

**Kopf aufrecht halten:** Schauen Sie zirka 15 Meter nach vorn.

**Oberkörper bleibt aufrecht:** In ebenem Gelände bleibt der Körper senkrecht zum Boden.

**Vordere Hand geschlossen:** Vom Einstechen über den Schwung hält die vordere Hand den Stockgriff fest umschlossen.

**Arme hinter den Körper:** Beim Schwung bringen Sie die Arme hinter dem Körper fast zur Streckung.

**Hand hinten öffnen:** Am Ende des Schwungs öffnen Sie die hintere Hand und lassen den Stock los.

**Stock neben Körper:** Den vorderen Stock stecken Sie immer neben dem Körper ein, nicht davor.

**Knie nicht strecken:** Das hintere Knie ist nie ganz gestreckt, das vordere bleibt immer gebeugt.

**Bewegungen bleiben diagonal:** Rechtes Bein und linker Arm vorn, dann rechter Arm und linkes Bein.

**Füße aktiv aufsetzen:** Setzen Sie flach mit der Ferse auf und rollen Sie über die Fußaußenkanten bis zum großen Zeh ab.

