

Workshop für Nordic Walking am 25.9.2016

Auf Initiative von Dirk und Rainer (Dirk ist noch nicht bei uns) trafen sich am vergangenen Sonntag 13 interessierte Nordic Walker auf dem Gelände der Fachhochschule um aus beruflichem Munde mal etwas mehr über Nordic Walking und speziell über die Technik des Nordic Walkens zu erfahren.

Dafür wurde extra ein erfahrener Mann, Olaf Wolf aus Neuruppin engagiert.

Bei den theoretischen Ausführungen, verbunden mit vielen Lichtbildern wurde uns noch einmal ganz deutlich gemacht welche Fehler auftreten und was falsch gemacht werden kann.

Besonders unser „Werkzeug“ nämlich die Stöcke wurden ausgiebig behandelt. Zu kurz, zu lang, Billig Stöcke, Pads drunter, keine Pads, welche Pads, alles kam ausführlich zur Sprache .

Die Diskussion über die ganze Problematik war sehr erfreulich.

Ein ganz wichtiger Fakt für NW , es gibt keine festgeschriebenen Regeln für die Ausführung.

Nordic Walking ist lediglich als gesundheitlich orientierter Sport anerkannt.

Wir brauchen uns in Zukunft also nicht mehr aufzuregen über diejenigen, die bei Wettkämpfen unserer Meinung nach fast im Laufschrift unterwegs sind.

Wie beim Boxen gibt es auch hier mehrere Verbände die z.B. eigene Meisterschaften ausrichten und dann wohl auch eigene Regeln haben.

Eine Einigung hierzu gibt es leider nicht.

Im praktischen Teil wurde dann das gehörte /gesehene ausgiebig geübt, erst auf dem Sportplatz später dann auf unsere Trainingsstrecke nach Parow.

Sogar eine Kamera kam zum Einsatz, damit jeder sich zum Ende unsere Veranstaltung selber in Bewegung einmal sehen konnte.

Ziel war es ja den Bewegungsablauf zu optimieren und auftretende Fehler im Laufe des Trainings abzustellen. Die richtige Ausführung ist nur mit Training erlernbar und das dauert so seine Zeit.

Nordic Walking ist, wenn man es richtig machen will und zweifels ohne den gesundheitlichen Aspekt fördern will, nicht ganz einfach.

Also, raus in die Natur und einfach die Stöcke nehmen bringt uns außer einem Spaziergang nicht viel. (Slogan in vielen Presseartikeln)

Ein sehr gelungener Workshop mit einem netten und überzeugenden Olaf Wolf als Referent und Übungsleiter.

Ein großes Danke schön an Dirk als Hauptorganisator (Räumlichkeit, Sportplatz, Beamer)

seinen Sohn als Kameramann und an alle die letztlich auch für das leibliche Wohl

(Salate, Würstchen, Kuchen , Wasser) gesorgt haben.

Es hat Spass gemacht und wohl auch allen etwas gebracht.

Für die gute Vorbereitung und das super mitmachen von allen gab es dann zu unserer Freude

für die LuW und natürlich auch die fremdbeteiligten einen Gutschein zum Besuch einer Lauf/NW Veranstaltung im nächsten Jahr in der Gegend um Neuruppin.

Rainer