

Trainingseinheit Nordic Walking

Am vergangenen Sonntag trafen sich in der Sporthalle Krankenhaus West auf Einladung von Rainer 11 Nordic Walker um einen bestimmten Teil der Lauf/Gehtechnik wieder einmal aufzufrischen bzw. zu erlernen.

Eine Erwärmung nach flotter Musik (ca. 7 Min) fand bei allen großen Zuspruch.

Sehr gut erwärmt wurden dann einige Koordinationsübungen durchgeführt die uns dann schon mal schnell an unsere Grenzen führten. Spaß gemacht hat's trotzdem.

Bevor dann Nordic Walking an der Reihe war, gab's noch mal Koordinationstraining aus der Bewegung heraus, was auch seine Tücken hatte.

Da ja beim Einsatz der Stöcke jeder so seine Eigenheiten hat, wurde an einem Beispiel noch mal dargestellt, wie eigentlich die Armführung mit dem Stock in der Hand erfolgen sollte. Die Bewegung sollte immer aus der Schulter heraus mit leicht gestrecktem Arm erfolgen und nicht aus dem Ellenbogengelenk heraus, was aber weit verbreitet ist.

Und ein gesundheitlicher Aspekt (bessere Durchblutung unserer Rücken und Schultermuskulatur) ist ja auch nicht von der Hand zu weisen.

Jetzt heißt es das erlernte beim Lauftreff umzusetzen, mal sehen wie es so klappt.

Letzten Endes eine gelungene "Sportstunde" die hoffentlich allen Teilnehmern ein wenig gebracht hat und auch ein wenig Spaß gemacht hat, denn Spaß dabei haben sollte immer obenan stehen.

Rainer