

Nordic-Walking Instructor Südbadische Sportschule Steinbach 03.-05.05.2017

## Pulsgesteuertes Training im Gelände

Warming-Up: 10 - 30 Minuten (nach Gusto / oder mit Schwerpunkt)

Ausgangspuls: merken / kennen

Walken in 4 verschiedenen Tempi / Tempos:

*Gesamtstrecke ca. 200m*

- langsam (1)
- flott (2)
- schnell (3)
- (Nordic)Running (4)

Vor Tempowechsel, aber in der Bewegung: kurze Kontrolle der Herzfrequenz

Nach Nordic Running: HF-Kontrolle und ca. 1 Min. später erneut

Wechselndes Walking:

- langer Arm und lange Schritte und kurzer Arm und kurze Schritte
- langer Arm und lange Schritte und Walken mit Doppelstockhub
- NW mit lockerem Stockeinsatz und NW mit kräftigem oder schnellem Stockeinsatz

Wechsel entweder geplant oder Fahrtspiel-ähnlich

Nordic-Walking (langer Arm und lange Schritte) plus Übungen aus dem Lauf-ABC:

- Hopslerlauf
- Skippings und Stöcke über dem Kopf halten
- Koordinationsleiter mit 1 - 4 Kontakten pro „Kästchen / Feld“

„Koordinationsleiter“ selbst bauen:

8 - 10 NW-Stöcke entsprechend auf den Boden legen

Jörg Linder / [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de)

Stöcke über Kreuz legen, so dass sich 4 „Kästchen“ ergeben.

Dann entsprechend schnelle Beinbewegungen durchführen:

vorwärts / rückwärts / seitwärts - 2 - 3 Kontakte pro „Kästchen“

NW bergauf / bergab: wechselnde Intensitäten

Für Fortgeschrittene:

Nordic-Jumping: Sprunglauf ähnliche Übungen mit Stockeinsatz (NICHT für Einsteiger; idealerweise zunächst 3 - 4 Sprünge bergauf - ca. 5 - 8% - Pause 1-2 Min. - dann erneut)