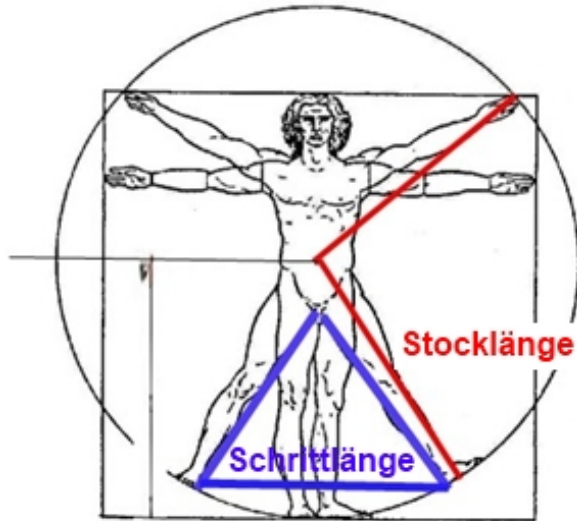


Da Vinci Konzept - Nordic ALFA Technik



Originaltext von Leonardo Da Vinci:
Wenn du die Beine soweit öffnest, so dass sich deine Größe um 1/14 verringert. und du deine ausgebreiteten Arme soweit hochhebst, dass du mit den Mittelfingern den Scheitel berührst, dann wisse, das der Nabel den Mittelpunkt der ausgestreckten Gliedmaßen darstellt und der Raum zwischen den Beinen ein gleichschenkliges Dreieck bildet.

Leonard Da Vinci hat in seinem Bild vom Menschen bestimmte Winkel und Längen als natürliche Maße festgestellt. In der ALFA-Technik finden sich diese Merkmale wieder und bei Einhaltung der Maße ergibt sich ein harmonisches und funktionelles Gangbild, das besonders die Norrdic-Walking-ALFA-Technik auszeichnet:

Volker Springhart – Nordic Walking Instructor
Reaktiv Fitness Coach
Übungsleiter B Prävention

ALFA Technik

- **A**ufrechte Körperhaltung
- **L**anger Arm
- **F**lacher Stockwinkel beim Stockeinsatz
- **A**ngepasste Schritte



DNV Deutscher Nordic Walking und
Präventionsverband e. V.
BLSV Bayerischer Landessport Verband

Aufrechte Körperhaltung

Die Wirbelsäule ist natürlich aufgerichtet und ermöglicht so ein rückenfreundliches und funktionelles Gangbild. Die Schulterachsenrotation wird ermöglicht, wir entlasten die Bandscheiben und stärken unsere Wirbelsäule umgebende Muskulatur und können frei atmen.

Langer Arm, raumgreifende Armbewegung

Durch den langen Arm während der Schwung- und Schubphase wird der optimale Einsatz der Oberkörper- und Armmuskulatur erreicht. Wir haben dadurch eine große Hebelwirkung und stärken unsere Rumpf- und Armmuskulatur durch die raumgreifende Bewegung im Oberkörper.

Flacher Stockwinkel

Der Einsatzwinkel des Stockes beträgt 60°. Der flache Stockwinkel ist nötig, um ohne Ausgleichsbewegungen der Schulter oder des Ellenbogens am Stock vorbeigehen können und so möglichst lange Druck und Kraft auf den Stock ausüben können.

Angepasste Schrittlänge

Die Schrittlänge ist der jeweiligen Situation angepasst. Je größer der Schub der Arme, je länger der Schritt. Die Schrittlänge ist von der Geländebeschaffenheit und der und der körperlichen Konstitution des Nordic Walkers abhängig. Normale Schrittlänge entspricht der Beinlänge.



<http://www.nordicfitness-nuernberg.de>

Das Besondere des Nordic Walking

- Die richtige Technik sollte in einem Kurs bei einem erfahrenen DNV Nordic-Walking-Instructor gelernt werden. Falsch eingeübte Technik kann man sich nur schwer wieder abgewöhnen.
- Beim Nordic Walking wird durch den Armeinsatz mit den Stöcken das positive Oberkörpertraining bewirkt.
- Die Arm- und Beintechnik ist ganz anders als beim Walken ohne Stöcke.
- Die richtige Stocklänge entspricht dem Abstand des Bauchnabels zum Boden und ist für die Anwendung der optimalen Technik sehr wichtig. Zu lange Stöcke führen zu einer falschen Armtechnik.
- Billige Stöcke vom Discounter lassen keine Freude am Nordic Walking aufkommen. Bei diesen Stöcken sind die Handschlaufen wenig geeignet. Nicht verwendbar sind Wanderstöcke.
Empfehlung: Im Kurs mit Leihstöcken gehen, selbst Erfahrung sammeln, sich beraten lassen und dann die geeigneten Stöcke im Sportfachhandel kaufen!
- Durch wechselndes Tempo und abwechslungsreiches Gelände mit An- und Abstiegen sowie unterschiedliche Trainingsintensität lässt sich das Training variieren und der körperlichen Leistungsfähigkeit anpassen. Nordic Walking ist als Fitnessstraining und auch bei Steigerung des Tempos als anspruchsvolles Sporttraining durchführbar.

Volker Springhart – Nordic Walking Instructor
Reaktiv Fitness Coach
Übungsleiter B Prävention

Körperhaltung

Die Schultern sollen locker und entspannt sein. Der Oberkörper ist aufrecht, mit besonderer Beachtung auf die Beckenstellung. Die Füße zeigen gerade nach vorne.

Stockführung

Die Stöcke werden nahe am Körper geführt mit fast gestreckten Armen (langer Arm) im Winkel von 60 Grad. Sie stellen eine Rhythmushilfe dar und schwingen gegenläufig zu den Beinen. Die Spitze der Stöcke setzt unter dem Körperschwerpunkt auf. Die Hände werden bis zur Höhe des Bauchnabels nach vorne geführt. Arme sind nach hinten gestreckt in einer geraden Linie mit den Stöcken. Die Hände sind offen und drücken gegen die Schlaufe.

Handtechnik

Die Hände dienen zur Führung und zum Abdruck. Beim Aufsetzen des Stockes öffnet sich die Hand und drückt sich an der Schlaufe mit einem Winkel zum Stock von 120 Grad. ab. Der Druck auf den Stock wird durch die Hand über die Schlaufe ausgeführt. Mit Schwung wird der Stock nach vorne geführt und die Hand packt fest unter Einsatz des kleinen Fingers zu, so dass der Stock nicht nach vorne fällt und der Winkel von 60 Grad beibehalten wird.

Stöcke

Optimale und optimal eingestellte Schlaufen ermöglichen einen runden und effektiven Bewegungsablauf. Nur die richtige Stocklänge ermöglicht auch die optimale Nordic Walking Technik. Carbonstöcke sind leicht und haben gute Dämpfungseigenschaften. Stöcke im Kurs ausprobieren und vom Kursleiter beraten lassen.

DNV Deutscher Nordic Walking und
Präventionsverband e. V.
BLSV Bayerischer Landessport Verband



Nordic Walking ALFA-Technik



Volker Springhart
Alfred-Graf-Weg 31
90471 Nürnberg

FON 0911 819119
FAX 0911 819149
Mobil 015254050388

Mail: volker@nordicfitness-nuernberg.de.



<http://www.nordicfitness-nuernberg.de>