

Nordic Walking Albis: Nordic Walking Technik

Raumgreifende
Armbewegungen
(langer Arm) mit ange-
passter Schrittlänge
bei ruhigem Tempo

Rotation der
Schulterachse gegen
die Hüftachse

Aufrechte Körperposition
(hoher Bauchnabel –
Stabilisierung der
Körpermitte)

Öffnen der Hände
während der
Schubphase
(Hand hinter dem
Körper, im
Handgelenk an-
gewinkelt)

Schliessen der Hände
während Schwungphase
und Stockeinsatz
(Hand vor dem Körper)

Stockeinsatz
(Stockspitze)
unter dem
Körperschwerpunkt

Aktive Fussarbeit:
Abrollen über den gan-
zen Fuss von der Ferse
über den Mittelfuss
(Aussenrand) zum
Grosszehenballen

