

# 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

