

Checkliste zur Überprüfung der eigenen *Nordic Walking* Technik

Kopfhaltung: halte ich den
gerade und schaue ich
entspannt einige Meter vor
mir ?

Findet die Armbewegung
hauptsächlich in der Schulter
und dem Oberarm statt ?

Hand: Schließe ich die Hand
komplett um den Griff ?
Nicht nur Finger ?
Bleibt das Handgelenk stabil,
ohne einzuknicken ?
Drücke ich den Stock aktiv mit
der Handschlaufe nach ?
Setze ich den Stock schräg
zwischen Vorder- und
Hinterfuß auf ?

Gehe ich mit gestrecktem
Oberkörper, dem Gelände
angepassten Körpervorlage ?

Endet der Stockschub hinter
dem Becken ?
Zeigt der Stock immer schräg
nach hinten ?
Ist mein Arm entspannt wenn
er nach dem Schub nach vorne
bewegt ?

Wird die Ferse zuerst auf dem
Boden abgesetzt und dann
aktiv über den ganzen Fuß
abgerollt ?



PHYSIO  **DE GRAAF**

Hauptstrasse 11
21709 Düdenbüttel
Tel.04144 69 81 665
www.Physio-de-Graaf.de
Info@Physio-de-Graaf.de

