

Nordic Walking Union e.V.

Rathenaustraße 10, D – 67547 Worms

Fon + 49 (0) 62 41 – 95 44 28 / Fax + 49 (0) 62 41 – 95 44 27

www.nordicwalkingunion.de

info@nordicwalkingunion.de



Nordic Walking Grundschrift

Versuchen Sie von Anfang an, eine spielerische Leichtigkeit zu gewinnen. Das natürliche Bewegungsmuster beim Nordic Walking ist harmonisch, fühlt sich gut an und macht vom ersten Schritt an viel Spaß.

- "langer" Arm
- Hand vorne geschlossen / hinten geöffnet
 - raumgreifende Armbewegung
 - Oberkörper aufgerichtet
- Schulter rotiert gegen das Becken



- langer angepasster Schritt (Schrittlänge = Stocklänge)
 - aktive Fußarbeit