



Bewertungsbogen zur Verbesserung der Nordic-Walking „Fitness-Technik“:

Skala: nicht sichtbar 0 1 2 3 4 5 voll erreicht



➤ **Gesamtbild:**

- Die drei „L’s“ – Langer Arm – langer Schritt – langsamerer (Geh-)Rhythmus
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- Bewegungsfluss / Bewegungsrhythmus - harmonischer Ablauf
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- Dynamik – kein „Spaziergehen“
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- Sicherheit der Ausführung – Technik jederzeit abrufbar
 0 1 2 3 4 5 Punkte

➤ **gesamter Körper:**

- Aufrechter Gang ,aber
 ist der Oberkörper immer in einer Linie zum aktiven Bein?
 0 1 2 3 4 5 Punkte

➤ **Schulter / -gelenke**

bewegen sich die drei Anteile:

- Schulterergelenk
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- Schlüsselbein
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- Schulterblätter
 0 1 2 3 4 5 Punkte

➤ **Arme**

- Werden die Arme durch die Schultern bewegt?
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- sind die Arme „locker gestreckt“?
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- sind die Ellenbogen ab der Hüfte nach hinten gestreckt?
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- sind die „locker“ gestreckten Arme bis weit hinter der Hüfte?
 0 1 2 3 4 5 Punkte
- sind die Arme der „Motor“ (aktive Armarbeit, besonders nach hinten)
 0 1 2 3 4 5 Punkte

➤ Hände

- sind die Stockgriffe vorne komplett mit der Hand gefasst?

0 1 2 3 4 5

Punkte

- sind die Hände hinten offen?

0 1 2 3 4 5

Punkte

- sind die Finger hinten gespreizt?

0 1 2 3 4 5

Punkte

➤ Wirbelsäule

- Kopf–Blickrichtung ca.10-15m?

0 1 2 3 4 5

Punkte

- BWS–Brustbein vor-hoch?

0 1 2 3 4 5

Punkte

➤ Becken / Hüfte / Kniegelenke

- Durch den Kreuzgang Beckenachse gegen Schulterachse?

0 1 2 3 4 5

Punkte

- Keine große Amortisationsphase?

0 1 2 3 4 5

Punkte

➤ Sprunggelenke / Füße

- aktive Fußarbeit?

0 1 2 3 4 5

Punkte

- sind vor dem Aufsetzen die Fußspitzen angezogen?

0 1 2 3 4 5

Punkte

- sind zum Abrollen Füße hinten komplett gestreckt?

0 1 2 3 4 5

Punkte

- Abrollbewegung vorhanden

0 1 2 3 4 5

Punkte

- Sind die Fußspitzen gerade bis nach außen gerichtet?

0 1 2 3 4 5

Punkte

- Supination – Pronation – Supination ?

0 1 2 3 4 5

Punkte

Anmerkung zum Schluss:

- „Beobachten“ – „Beurteilen“ – „Beraten“, dieses soll dieser Bogen bewirken
- Der Bogen soll **keine** Bewertung sein, sondern Dir eine Hilfestellung geben
- Eine Wertigkeit der Punkte ist nicht vorgenommen
- Anhand der aufgeführten Punkte kannst Du so mit den Aufgaben aus dem Lehrgang gezielt arbeiten.