



Checkliste zur Nordic-Walking „Fitness-Technik“:

Skala:

nicht sichtbar 0 1 2 3 4 5 voll erreicht



➤ **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:

- Schulterreckgelenk

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

→ Bewegung wird durch das Aufsetzen der Ferse nicht abgebremst. Bein ist dabei nicht gestreckt
Kein Stemmen, sondern aktives Abrollen. „Fuß scharrt nach hinten“
siehe auch anschließend die Punkte zu Sprunggelenke / Füße

➤ **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

→ Ferse setzt außen auf (Supination), Fuß rollt über Mittelfuß ab, Abdruck via Großzehe (Pronation)

0 1 2 3 4 5

→ Punkte

Summe

Ergebnis:

Punkte	Bemerkung
100 – 110	Deine Fitness-Technik ist perfekt (Komm' zu uns in's Team)
85 – 99	Kleinigkeiten sind noch zu verbessern,
71 - 84	Überprüfe Deine Technik nochmals mittels Video, achte hier auf die Teile mit geringen Punkten
61 -70	Du bist auf dem richtigen Weg, benötigst aber noch gezielte Aufgaben (siehe Teile mit weniger Punkten)
50 - 60	Ansätze sind teilweise da, wende Dich für spezielle Aufgaben an Deinen Trainer
41– 50	Du benötigst noch viele Kilometer mit Betreuung durch Nordic-Walking-Trainer
31 – 40	Noch weit von der Fitness-Technik entfernt
23 – 30	Noch sehr weit von der Fitness-Technik entfernt
0 - 22	☹️ Da braucht es noch einen Kurs