

Der Workshop (II)

Nordic Walking als Sport

Das Konzept für den Workshop ist lernzielorientiert, macht Angaben über die zu vermittelnden Inhalte und gibt methodische Hinweise. Es beinhaltet eine Reihe von Bausteinen, die in unterschiedlicher Reihenfolge, aber auch in unterschiedlichen Veranstaltungsformen (Workshops, Seminare, Kurse, u. ä.) eingesetzt werden können. Das Konzept ist für die Fort- und Weiterbildung von Kursleiter / innen und Übungsleiter / innen geeignet.



Egmond / Nordholland

Workshop

- Inhaltsverzeichnis -

1. Lernziele.....	3
2. Inhalte.....	4
3. Ablauf des Workshops.....	5
3.1 Seminareinstieg.....	5
3.2 Baustein I: Kleine Schule des Gehens.....	6
3.2.1 Warm Up.....	6
3.2.2 Kleine Schule des Gehens (I).....	6
3.2.3 Kleine Schule des Gehens (II).....	7
3.2.4 Das Gespräch.....	7
3.2.5 Annäherung an den Begriff.....	8
3.3 Baustein II: Der erste Schritt	8
3.4 Baustein III: Grundmerkmale der Technik	9
3.4.1 Zielsetzung.....	9
3.4.2 Grundmerkmale der Technik.....	10
3.4.3 Die neue Qualität.....	10
3.4.4 Einübung der Grundmerkmale.....	11
3.5 Baustein IV: Theorie.....	11
3.5.1 Lernziele.....	11
3.5.2 Physik des Gehens.....	12
3.5.3 Optimale Bewegungsmuster.....	13
3.5.4 Die neue Qualität.....	13
3.5.5 Lernformen.....	13
3.5.6 Nordic Walking und Gesundheit.....	14
3.5.7 Ausrüstung.....	15
3.5.8 Training.....	15
3.6 Baustein V: Video - Projekt.....	15
3.7 Baustein VI: Drill / Trockentraining.....	17
3.7.1 Drill: Trockentraining ohne Stöcke.....	18
3.7.2 Schaulaufen.....	18
3.7.3 Laufbanddemonstration: Aktive Fußarbeit.....	18
3.8 Baustein VII: Nordic Walking / Praxis.....	19
4. Zeitplan.....	20

Der Workshop

Lernziele und Inhalte

Das didaktische Konzept des Workshops beruht auf den folgenden Kriterien:

Wer, was, warum, wie lernen sollte!

Wer - Steht für die *Zielgruppe*
Was - Steht für die *Inhalte*
Warum - Steht für die *Ziele*
Wie - Steht für die *Methode*

1. Lernziele

Die Lernziele geben Auskunft darüber, was mit dem Workshop erreicht werden soll. So wird es auch leichter überprüfbar, ob die Ziele erreicht werden. Ohne Ziele ist die Überprüfung wenig Erfolg versprechend. Die Folgen sind weniger Verbindlichkeit in der Konzeption und bei der Umsetzung. Konzepte ohne Zielvorgabe sind ungenau und zu Teil missverständlich.



In der Haard...

Kurse und Seminare sollten bei den Zielen und Inhalten transparent sein. Damit wird die Konzeption als Ganzes verbindlicher. Die Ausrichtung an Lernzielen führt in jedem Fall zu mehr Qualität in die Vermittlungsarbeit.

Es ist Ziel des Workshops,

- Nordic Walking als originären Sport in Theorie und Praxis zu vermitteln,
- die Teilnehmer/inne/n mit der neuen Technik in Theorie und Praxis vertraut zu machen,
- den Teilnehmer/inne/n die theoretischen Grundlagen der robusten Technik näher zu bringen.
- die Grundmerkmale der Technik einzeln und als Ganzes einzuüben,
- die Teilnehmer/inne/n mit den physikalischen Grundlagen des Gehens vertraut zu machen,
- die Teilnehmer/inne/n für grundlegende Bewegungsabläufe zu sensibilisieren,
- die Teilnehmer/inne/n mit Nordic Walking- Varianten bekannt zu machen,
- mit den Teilnehmer/inne/n über die Ausrüstung zu sprechen,
- mit den Teilnehmer/inne/n über Training, Anschlusslernen und gesundheitliche Aspekte zu sprechen.

2. Inhalte

Die Inhalte sind an den Lernzielen ausgerichtet. Sie sagen darüber etwas aus, womit die angestrebten Ziele erreicht werden. Was ist zu vermitteln, um das Lernziel XY erreichen?

Welche Technik (...welcher Inhalt...) ist zu vermitteln, um das Ziel mehr Ausdauer zu erreichen? Wie muss die Technik aussehen, um das Ziel Kraft zu erreichen? Wie muss die Technik aussehen, um das Herz ökonomischer schlagen zu lassen? Wie muss die Technik aussehen, um die Gelenke zu entlasten? Wie muss die Technik insgesamt beschaffen sein?



Egmond 2006



Egmond 2005

Inhalte:

- Wir vermitteln einen *Begriff* von Nordic Walking.
- Wir *definieren* Nordic Walking
- Wir erklären und demonstrieren die *robuste Technik*.
- Wir vermitteln physikalische Grundlagen des Gehens („*Kleine Gehschule*“).
- Wir vermitteln die *Grundmerkmale der Technik*.
- Wir sensibilisieren für *bestimmte Bewegungsabläufe*.
- Wir machen *erste Schritte* gemeinsam.
- Wir üben die *typischen Bewegungsabläufe* einzeln und als Ganzes ein.
- Wir zeigen und erklären *Varianten von Nordic Walking*
- Wir sprechen über die *Ausrüstung* (Stöcke, Kleidung, Schuhe....)
- Wir sprechen über *gesundheitliche Aspekte von Nordic Walking*
- Wir informieren über *weitergehende Lernangebote*.
- Wir sprechen über Sinn und Zweck des *Anschlusslernens*.

3. Ablauf des Workshops

1.Tag

Samstag
9.00 – 18.30 Uhr



In der Haard



Workshop 2006



Egmond / Nordholland

3.1 Seminareinstieg

9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Seminarraum

- *Inhalte* -

- Begrüßung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen
- Vorstellung der Seminarkonzeption:
 - Ziele
 - Inhalte
 - Methoden
- Ablauf der Veranstaltung:
 - Bausteinprinzip
 - Organisation
 - Zeitplan
 - Sicherheitsfragen
- Vorstellung der Teilnehmer / innen:
 - Person
 - Erfahrungen
 - Erwartungshaltung.
- Diskussion
- Videofilm: „Nordic Walking“

3.2 Baustein (I)

Kleine Schule des Gehens

10.15 - 11.15 Uhr

Ort: Ruhiger Parkplatz, o. ä.
Untergrund: Asphalt

3.2.1 Warm up

Funktionsgymnastik
(ohne Stöcke)

- Warmlaufen
- Lockerungsübungen

3.2.2 Kleine Schule des Gehens (I) - Theorie

Nordic Walking nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens unter Einsatz der Stöcke. Ziel der „Kleinen Gehschule“ ist die Vermittlung von Grundkenntnissen des Gehens

Regeln der Physik (Biomechanik) bilden dabei die theoretische Grundlage. Sie sind Erklärungsmuster für ein stabiles und labiles Gleichgewicht, die unterschiedlichen Bewegungsphasen, Verlagerungen des Körperschwerpunktes und das Funktionieren der Muskeln, Sehnen und Bänder. Die Regeln sind ohne weiteres auf Nordic Walking übertragbar.

Ferner wird für Bewegungs- und Körpergefühl sensibilisiert. Es soll nachvollziehbar sein, dass der Diagonalschritt und die Rotation der Schulter- und Hüftachse ganz natürliche Formen der Körperbewegung sind.

Die funktionale Verknüpfung des Diagonalschrittes mit der Achsrotation und der Pendelbewegung der Arme ist das Struktur bestimmende Merkmal der Technik. Diese Art der Verknüpfung wird eingehend behandelt.

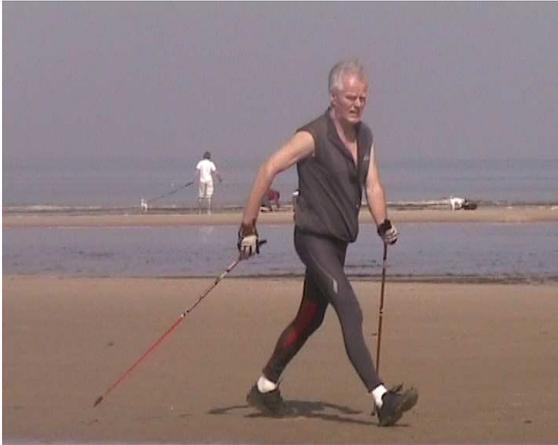
Individuelles (...normales) Gehen wird kritisch hinterfragt. Gehen ist ein normaler Vorgang im Leben des Menschen. Gehen kann jeder, so die vorherrschende Meinung. Die tägliche Praxis zeigt die eigentliche Misere. Viele gehen alles andere, nur nicht normal. Die Defizite sind zum Teil erschreckend: Knie- und Hüftgelenk werden nur ansatzweise gestreckt. Eine Rotation der Schulterachse findet so gut wie nicht statt. Die Schritte sind zu kurz und die Füße rollen sonst wo hin, nur nicht ab. Eine sorgfältige Analyse der Gangart soll die Defizite ins Bewusstsein heben.



In der Haard

Inhalte

- Persönliche Erfahrungen mit dem Gehen
 - Individuelle Gangarten
 - Allgemeine Gangarten
 - Funktionales Gehen
- Bewegungsgefühl / Körpergefühl.



Auf der Sandbank...

Wir erarbeiten uns
eine funktionale Fußarbeit...

Die Füße werden voreinander gesetzt. Sie bewegen sich auf einer gedachten Linie oder so, dass die Innenkante des Schuhs die gedachte Linie gerade berührt. Der Fuß wird auf der Außenseite der Ferse in Höhe des Sprunggelenkes aufgesetzt. Dadurch wird das Knie nach vorn gezogen und gleichzeitig gebeugt. Anschließend rollt der Fuß über die Außenseite des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und dann über den Ballen der großen Zehe. Die Betonung liegt auf dem Begriff des Erarbeitens. Nach entsprechendem Drill laufen die Bewegungen von alleine ab.

3.2.3 Kleine Schule des Gehens (II) - Praxis

Um grundlegende Bewegungsabläufe besser zu verstehen und für bestimmte Gangarten zu sensibilisieren, sind folgende Übungen vorgesehen:

Wir üben....

- *den Fuß aufzusetzen,*
- *auf einer geraden Linie zu gehen*
- *eine gerade Linie zu überkreuzen,*
- *die Schrittlänge zu variieren,*
- *den langen Schritt,*
- *die Arme hängen (...baumeln) zu lassen,*
- *die Arme schwingen zu lassen*
- *die Schulter- und Hüftachse rotieren zu lassen,*
- *die Füße abrollen zu lassen.*
- *etc.*



VHS- Kurs / Mai 2006

3.2.4 Das Gespräch

Beiträge der Teilnehmer/innen haben im Workshop eine wichtige Funktion. Sie geben Gelegenheit, Fragen ad hoc einzubringen und wichtige Dinge sofort abzuklären. Die Fragen und Beiträge sind nicht allein auf das Thema Gehen beschränkt.

Beispiele:

- Was bedeutet Kreuzkoordination?
- Was ist unter Rotation zu verstehen?
- Welche Funktion besitzt der „Läufermuskel“
- Was ist mit „Vierfüßlerprinzip“ gemeint?
- Was wird unter Ganzkörpertraining verstanden?

3.2.5 Annäherung an den Begriff

Mit der Praxis allein ist die robuste Technik nur bedingt vermittelbar. Auf Theorie kann nicht verzichtet werden. Die Koppelung von Theorie und Praxis macht die robuste Technik überhaupt erst möglich.

Beispiele für eine Annäherung an den Begriff (Theorie)

Beispiele

- Nordic Walking steht für ein neuartiges Bewegungskonzept. Was ist damit gemeint?
- Nordic Walking steht hier für eine robuste Technik. Was ist mit robust gemeint?
- Nordic Walking nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens. Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Bewegung als Ganzes?
- Nordic Walking steht für ein optimales Ganzkörpertraining. Was ist unter Ganzkörpertraining zu verstehen?
- Nordic Walking nutzt die Arme und Beine zum Vortrieb. Welche Rolle spielen die Arme?
- Bei Nordic Walking handelt es sich nicht um eine Variante des Walking. Wie wird das begründet?
- Nordic Walking ähnelt in etwa dem Skilanglauf. In welcher Beziehung?

3.3

Baustein (II) Der erste Schritt - Praxis -

11.15 – 12.30 Uhr

Ort: Weg mit leicht befestigtem
Untergrund / eingeschränkte
Stichfestigkeit

Die Schlaufe...

Zunächst geht es um die Handhabung der Schlaufe. Die Funktion wird erläutert. Der Einstellmechanismus wird erklärt. Die Schlaufe ist dann korrekt eingestellt, wenn der nach hinten gestreckte Arm eine gerade Linie mit dem Stock ergibt. Die Stöcke sind mit „links“ oder „rechts“ gekennzeichnet. Nehmen Sie den rechten / linken Stock in die linke / rechte Hand und greifen mit der rechten / linken Hand von unten durch die Schlaufe. Dann fassen Sie den Griff von oben und schließen die Schlaufe. Die Hand befindet sich jetzt in der richtigen Position am Griff. Verfahren Sie mit dem anderen Stock genauso. Das Anlegen der Schlaufe wird gemeinsam geübt, die Einstellung kontrolliert.



Sylt 2005

Der Erste Schritt...

Stehen Sie nun entspannt und locker. Lassen Sie die Stöcke links und rechts am Körper baumeln. Beginnen Sie normal zu gehen. Setzen Sie die Füße dabei voreinander. Achten Sie zunächst nicht auf die Arme. Die Hände sind leicht geöffnet. Die Stöcke hängen in den Schlaufen und schleifen am Boden. Achten Sie jetzt auf die Arme. Sie pendeln vor und zurück, ohne dass Sie etwas dazu beitragen. Das hat damit zu tun, dass Schulter- und Hüftachse entgegengesetzt rotieren und sich die Bewegungen auf die Arme übertragen. Verstärken Sie ganz leicht den Armschwung, ohne an die Stöcke zu denken. Bei der Rückführung des Armes verspüren Sie einen leichten Widerstand. Dieser kommt vom Halt, den der Stock am Boden findet. Achten Sie auf diesen Widerstand. Er vermittelt Ihnen das richtige Rhythmusgefühl und den optimalen Winkel für den Stock. Drücken Sie sich leicht vom Stock ab, wenn Sie Widerstand spüren. Umfassen Sie den Griff nicht mit der ganzen Hand. Der Druck wird zunächst über die Handkante und Schlaufe auf den Stock übertragen. Am Ende der Bewegung öffnet sich die Hand von selbst. Dann schwingt der Arm wieder nach vorn und ein neuer Schrittzzyklus beginnt. Damit ist der Bewegungsablauf für den „ersten Schritt“ abgeschlossen. Versuchen Sie jetzt einen flüssigen und rhythmischen Bewegungsablauf für sich zu finden.

Später fassen Sie den Griff ganz fest, sobald der Stock den Körper passiert hat und sich schräg vor Ihnen befindet. Ziehen Sie bei leicht gebeugtem Arm kräftig am Stock (Zugphase) und schieben den Körper am Stock vorbei (Schubphase) nach vorn. Der Abdruck nach hinten erfolgt aus der Schlaufe.

3.4 Baustein (III) Grundmerkmale der Technik - Praxis -

13.30 – 15.45 Uhr

Ort:

Waldweg mit stichfestem Untergrund

3.4.1 Zielsetzung

Eine korrekte Ausführung der Technik ist obligatorisch. Sie trägt dazu bei, trainingsspezifische Ziele optimal umzusetzen.

Baustein (III) vermittelt die grundlegenden Merkmale der Technik. Sie werden einzeln und im Ganzen behandelt und einstudiert. Einige Merkmale werden herausgestellt und Technikvarianten zusätzlich eingebracht. Unterschiede werden herausgearbeitet und Abgrenzungen vorgenommen. Die Teilnehmer/innen erarbeiten sich die Technik aus der Praxis und arbeiten dabei auf ein theoretisches Verständnis hin.



VHS- Kurs / Mai 2006

3.4.2 Grundmerkmale der Technik

- *Raumgreifende Armbewegungen (...„langer Arm“).*
- *Raumgreifende Beinbewegungen (...„langer Schritt“ / langes „Ziehen“ des Beines nach hinten.*
- *Ausgeprägte Rotation der Schulterachse zur Hüftachse.*
- *Arme und Beine bewegen sich gegengleich (...rechtes Bein und linker Arm vorn und umgekehrt).*
- *Aufrechte Körperposition / Rumpf nach vorn geneigt (...„Hoher Bauchnabel“ / „Kind begrüßen“ / „Gegen den Wind“).*
- *Ziehen, Schieben und Drücken des Körpers „am Stock vorbei“ nach vorn.*
- *Aktive Fußarbeit: Abrollen des Fußes von der Außenkante der Ferse (...in Höhe des Sprunggelenkes) über den Außenrand des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und dann über den Ballen der Großen Zehe.*
- *Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase, Öffnen der Hand beim Abdruck des Stockes..*
- *Stocheinsatz: Flacher Einstichwinkel / Stockspitze unterhalb des Körperschwerpunktes.*
- *Fließende Übergänge / harmonischer Bewegungsablauf.*
- *Wichtig: Großer Bewegungsumfang / niedrige Bewegungsfrequenz.*

3.4.3 Die neue Qualität

Was ist an der robusten Technik „revolutionär“, was macht sie zur „robusten“ Technik? Worin besteht das wesentlich Neue? An welchen Merkmalen lässt es sich festmachen? Geht es um eine qualitativ neue Bewegungsform? Wenn ja, worin besteht die neue Qualität?

Die „Neue Qualität“ ist in Kapitel 4 / Seite 13 ff ausführlich beschrieben.

Die spezifischen Merkmale der robusten Technik werden sofort in den Vermittlungsprozess integriert. Wie dabei im konkreten Fall zu verfahren ist, wird nach didaktischen Kriterien entschieden.

Die Neue Qualität:

- Arm- Stockarbeit spielt die Hauptrolle.
- Die Stöcke sind keine Anhängsel der Arme.
- Die robuste Technik ist keine sanfte Wohlfühltechnik.
- Der Armschwung ist eine Funktion des Diagonalschrittes.
- Indikator für die Effektivität des Stoekeinsatzes ist die Bodenkontaktzeit
- Die robuste Technik steht und fällt mit dem langem Schritt.
- Grundlage der Theorie ist das „Kopernikanische Prinzip“.
- Der Stoekeinsatz hat einiges mit Physik zu tun.
- Füße sind Ausgangspunkt aller Bewegung.



In der Haard / 2004

3.4.4 Einübung der Grundmerkmale

Baustein (III) umfasst drei Unterrichtseinheiten (3 x 45 Minuten). Das reicht in der Regel aus, um die Grundmerkmale in einem ersten Durchgang (Erklärung / Demonstration / Übung) zu behandeln.

Demonstrieren Erklären Einüben

- Erklärung und Demonstration der Grundmerkmale.
- Einübung der Grundmerkmale.
- Erklärung und Demonstration gängiger Ausführungsvarianten.
- Drills: Erklärung und Einübung.
- Gangbeobachtung und Ganganalyse.

3.5 Baustein IV Nordic Walking - Theorie -

16.00 - 17.30 Uhr / 17.45 - 18.30 Uhr
Ort: Seminarraum

3.5.1 Bestimmung von Lernzielen

Die robuste Technik setzt eine schlüssige Theorie voraus. Für die Grundtechnik gilt das nicht (Vgl. Seite 7). Da ist noch alles überschaubar. Deshalb ist die Grundtechnik auch leicht zu erlernen und zu vermitteln. Im Prinzip besteht sie in der Anwendung von Alltagsmotorik.

Bei der robusten Technik sind die Anforderungen höher geschraubt. Alltagsmotorik wäre zu knapp bemessen. Die robuste Technik hat einen eigenständigen Charakter und steht für ein anderes Bewegungskonzept

Das Neue der Technik ist die Folge veränderter Rahmenbedingungen: Dazu gehören die längeren Schritte und Hebelarme (Arme und Stöcke), eine bessere Ausrichtung der Winkel für die Extremitäten und die stärkeren diametralen Achsrotationen. Die Bewegungen der Arme und Beine verändern sich quantitativ und qualitativ. Im Endeffekt ergibt sich eine neue Mechanik für alle Bewegungsabläufe. Die robuste Technik spiegelt diese Veränderungen in ihrem Bewegungsablauf als Ganzes wider.

Deshalb werden im theoretischen Teil auch alle Fragen angesprochen, die mit der neuen Qualität zusammen hängen. Dazu gehören theoretische Grundlagen der Technik, die Lernziele, Inhalte und Methoden, die Physik des Gehens, das Motorische Lernen und das Anschlusslernen.

Lernziele

- Den Teilnehmer/inne/n soll ein Begriff der robusten Technik vermittelt werden.
- Sie sollen in die Lage versetzt werden, die Technik zu beschreiben und zu definieren.
- Sie sollen sich sachlich und kompetent zur Technik äußern können.
- Sie sollen ein theoretisches Verständnis für die Technik entwickeln.
- Sie sollen sich mit den Grundlagen des Gehens vertraut machen.
- Sie sollen ein Gefühl für typische Bewegungsabläufe entwickeln.
- Sie sollen Ausführungsvarianten kennen lernen.
- Sie sollen die Unterschiede der Varianten benennen können.
- Sie sollen sich theoretisch zum Sport äußern können.
- Sie sollen Methoden der Vermittlung kennen lernen, etc.



In der Haard...

3.5.2 Physik des Gehens

Zur Optimierung von Bewegungsabläufen wird in der Regel auf die Gesetze der Mechanik zurückgegriffen. Optimierte Bewegungen sind aber bereits in der Grundform des Gehens angelegt. Das ist physiologisch und entwicklungs-geschichtlich bedingt. Bei der robusten Technik kommt noch ein weiteres Bewegungsmuster hinzu: Das Vierfüßlerprinzip unter Einsatz von Stöcken.

Was heißt Gehen?

- 1) Definition: Gehen als Schwerpunktverlagerung (Verhindertes Stolpern)
- 2) Phasen des Gehens: Stützphase, Schwungphase
- 3) Abweichungen von der linearen Fortbewegung:
 - Beschleunigung und Verzögerung
 - Auf- und Abwärtsbewegung
 - Seitliche Schwungbewegung
- 4) Rotation von Sprunggelenk und Fuß
- 5) Biomechanik des Sprunggelenkes
- 6) Optimale Bewegungsmuster durch Ausgleichsmechanismen:
 - Ausgleich von Beschleunigung und Verzögerung: Gegengleiche Rotation der Schulter- und Beckenachse
 - Abfederung der Auf- und Abwärtsbewegung:
 - Beckenrotation.
 - Kontrolliertes Absenken des Beckens
 - Knieflexion
 - Bewegung des Fußes
 - Ausgleich der Seitenbewegung: Geringere Spurbreite / tibiofemoraler Winkel
- 7) Gehen und robuste Technik

3.5.3 Optimale Bewegungsmuster

Ganganalysen verwenden Parameter (Bewegungsmuster), die aus optimierten Bewegungsabläufen stammen. Die Kraft wird ökonomisch eingesetzt, um Belastungen gering zu halten. Die Optimierung von In- und Output gilt für Sport allgemein. Alle Ausführungsvarianten werden sich fragen müssen, inwieweit sie sich an optimalen Bewegungsmustern orientieren, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu trainieren.

Optimale Bewegungsmuster des Gehens

Ökonomischer / regelmäßiger Gangrhythmus.

Angemessene Schrittlänge.

Streckung des Hüft- und Kniegelenkes.

Schultergürtel und Hüftachse rotieren gegenläufig.

Rotierende Wirbelsäule.

Knieflexion in der Schwungphase.

Arme und Beine bewegen sich gegengleich.

Locker schwingende Arme.

Optimale Spurbreite.

Optimales Abrollverhalten.

3.5.4 Die neue Qualität

Was ist an der robusten Technik „revolutionär“? Handelt es sich um eine neue Bewegungsform? Wenn ja, worin besteht die neue Qualität? (Siehe: Kapitel 4 / Seite 13 ff)

3.5.5 Lernformen

Drei Lernformen werden unterschieden:

- Sensomotorisches Lernen
- Mentales Lernen
- Motorisches Lernen

Das *sensomotorische Lernen* beruht auf der Beobachtung und Nachahmung eines korrekt vorgeführten Bewegungsablaufes, der mit der eigenen Bewegung verglichen wird.

Beim *mentalenen Lernen* wird das Lernen eines bereits bekannten Bewegungsablaufes dadurch erleichtert, dass man den Bewegungsablauf gedanklich immer wieder ablaufen lässt, ohne die Bewegung wirklich auszuüben.

Das *motorische Lernen* beruht darauf, dass ein komplexer Bewegungsvorgang in seine Einzelteile zerlegt wird und diese dann so lange Schritt für Schritt geübt werden, bis sich die Bewegung eingeschliffen und automatisiert hat. Die selber gesteuerten Einzelbewegungen zeigen dann beim Zusammengehen den originären Bewegungsablauf der robusten Technik.



Schwieriges Gelände....

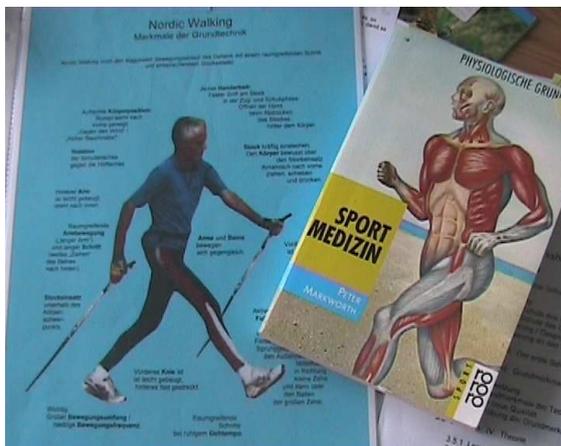
Motorisches Lernen

Es gehört zu den Aufgaben des motorischen Nervensystems, Bewegungen zu planen, zu programmieren und zu koordinieren. Koordiniert werden die an der Bewegung beteiligten Muskelgruppen. Zuständig für diese Aufgabe sind die motorischen Zentren.

Wie aller Organismus kann sich auch das Nervensystem neuen Anforderungen gegenüber anpassen, indem es seine biomechanischen Eigenschaften verändert. Dadurch verbessert es seine Funktion. Erfolge beim Erlernen einer Sportart (Übungserfolge) sind konkrete Auswirkungen dieser funktionellen Verbesserung.

Ständiges Wiederholen einer Bewegung führt zu dauerhaften Veränderungen des motorischen Systems (...der beteiligten Nervenzellen). Die beteiligten Nervenzellen übernehmen die Funktion eines Langzeitspeichers. Die gleiche Bewegung kann so im Bedarfsfall automatisch wiederholt werden.

Für die robuste Technik hat Motorisches Lernen (Drill) einen hohen Stellenwert. Der merkbare Grad an Koordination macht Drill zur *conditio sine qua non*. Das Gehirn wäre total überfordert, alle Steuerungsfunktionen zu übernehmen.



3.5.6 Nordic Walking: Medizinische Vorteile

Mit Nordic Walking haben Sie weniger Belastung auf dem Bewegungsapparat.

Bei Nordic Walking arbeiten ca. 600 Muskeln zusammen, das entspricht 90% der Muskelmasse

Sie verbrauchen mehr Energie als bei entsprechenden Bewegungsformen ohne Stöcke.

Nordic Walking lässt das Herz ökonomischer schlagen.

Nordic Walking pumpt vermehrt Sauerstoff durch Ihren Körper.

Nordic Walking stärkt das Immunsystem.

Nordic Walking fördert den Abbau von Stresshormonen.

Nordic Walking trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Nordic Walking kräftigt fast alle Muskeln des Körpers (...Ganzkörpertraining).

Nordic Walking trägt zur Entspannung von Schulter und Nacken bei.

Nordic Walking sorgt für die Balance zwischen Körper und Geist. Darüber hinaus wird Naturerlebnis, Lebensfreude und mehr Selbstwertgefühl vermittelt. Alles in allem ein Plus für die Gesundheit und Lebensqualität.

Aber nur bei richtiger Technik!

3.5.7 Ausrüstung

Inhalt: Stöcke / Kleidung /
Schuhe / etc.
(Wird separat behandelt)

Stocklänge

Was ist
unter
der richtigen Stocklänge
zu verstehen?

Die optimale Stocklänge ist dann
gegeben,
wenn die Diagonaltechnik
in der Ebene
mit kompletter Armzug- und
Stockschubphase
einen runden Bewegungsablauf
abgibt,
ohne dass
die physiologische Schrittlänge
unnötig
strapaziert wird
bzw.
Ausweichbewegungen der Schulter
entstehen.

3.5.8 Training

Inhalt:
Trainingsgestaltung
Herzfrequenzmessung / etc.
(Wird separat behandelt)



Steigung ca. 12 %

2. Tag

Sonntag
8.30 - 18.30 Uhr

3.6 Baustein V Video - Projekt

(8.30 - 10.00 Uhr / 10.15 - 12.30 Uhr
Ort: Seminarraum / Gelände

Die Videoarbeit soll zur Optimierung der Technik beitragen. Aus diesem Grund werden im Rahmen des Workshops Bewegungsabläufe mit Hilfe von Video visualisiert, analysiert, auf Fehler abgeklopft und Verbesserungsvorschläge gemacht. Ferner werden typische Bewegungsabläufe anderer Varianten eingebracht, mit der robusten Technik abgeglichen und Unterschiede herausgearbeitet.

Zentrale Frage

Wie entwickelt sich
aus der
Verknüpfung einzelner Bewegungen
eine integrierte, qualitativ neue
Bewegungsform, in der
die Einzelbewegungen vollkommen
aufgehoben sind?

Oder:
Das Ganze ist mehr als die Summe
seiner Teile.



VHS- Kurs / Mai 2006

Videoaufzeichnung

8.30 -10.00 Uhr
Ort: Trainingsstrecke

Inhalt:

Video Aufnahme



VHS- Kurs / Mai 2006



VHS- Kurs / Mai 2006

Video Auswertung

10.15 - 12.30 Uhr
Ort: Seminarraum

Inhalt:

Auswertung / Fehleranalyse / Korrektur / Optimierung

Die Auswertung erfolgt anhand technischer Kriterien (Siehe Kasten). Dazu gehört die Checkliste zur Beobachtung und Analyse (Seite 67). Sie wird auch beim Trockentraining eingesetzt. Dort dient sie als Bewertungsgrundlage für die Jury.

Kriterien für die Auswertung

Gesamteindruck

Aktive Bein-, Fuß- und Armarbeit

Grifftechnik / Stockführung

Körperpositionierung.

Rotation



Technik im Vergleich...

Checkliste

zur Beobachtung, Analyse und Einschätzung von Bewegungsabläufen. Sie kommt beim Video- Projekt und Trockentraining zur Anwendung, letzteres in abgewandelter Form beim Schau- laufen

1. Gesamteindruck

- Bewegungsfluss, Bewegungsumfang, Bewegungskonstanz.
- Raumgreifender Schritt bei ruhigem Gehtempo.
- Großer Bewegungsumfang, niedrige Bewegungsfrequenz.
- Bewegungsablauf harmonisch und ausgeglichen.
- KSP- Konstanz.
- Dynamik ,Temperament, Ausstrahlung.

2. Aktionen vor dem Körper

- Gestreckter Arm (...leicht gebeugt).
- Raumgreifende Armbewegungen („Langer Arm“).
- Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase.
- Stockposition / Stockwinkel.

3. Aktionen hinter dem Körper

- Ellenbogen hinter dem Körper.
- Arm gestreckt bzw. leicht gebeugt.
- Öffnung der Hand in der Schlussphase der Bewegung
- Position des Stockes.
- Abdruck des Fußes.
- Abrollen über den ganzen Fuß.

4. Sonstige Aktionen

- Körperposition: „Gegen den Wind“ / „Hoher Bauchnabel“.
- Rotation der Schulterachse entgegengesetzt zur Hüftachse.
- Aktive funktionale Fußarbeit.

3.7 Baustein VI Drill / Trockentraining

14.00 – 16.15

Ort: Gymnastiksaal

Inhalt:

Nordic Walking ist technisch anspruchsvoll. Eine Vielzahl von Bewegungen muss koordiniert werden. Der Workshop beinhaltet eine Reihe von Übungen (Drills), mit deren Hilfe die Bewegungen einstudiert werden. Die Übungen finden in der Regel in einer Halle statt (Trockentraining). Stöcke werden dabei nicht eingesetzt.

Was ist unter „Drill“ zu verstehen? Komplexe Bewegungen werden in Teilbewegungen zerlegt und einzeln trainiert. Ständige Wiederholungen „schleifen“ die Bewegungen ein. Sie werden so in das motorische Nervensystem integrier. Von dort aus sind sie jederzeit abrufbar. Wir sprechen in dem Fall von motorischem Lernen.



VHS- Kurs / Mai 2006

3.7.1 Trockentraining ohne Stöcke (Drill)

Drill (Inhalte)

- Fußarbeit (Demonstration)
- Armarbeit (Demonstration)
- Individueller Gang / TN- Erfahrungen
- Gehen in der Kritik: Einschränkungen, Symptome, Ursachen
- Gehen (Übungen):
 - Aufrechter Gang,
 - Streckung der Gelenke: Hüftgelenk, Kniegelenk, Sprunggelenk,
 - Abrollen des Fußes,
 - Rotation der Schulter- und Hüftachse
 - Bein- und Armschwung
- Übung: Kurzer und langer Schritt / Rotation und Armschwung
- Übung: Körperpositionierung / aktive Handarbeit, aktive Fußarbeit
- Übung: Stretching
- u. a.
- Kriterien:
 - Bewegungsumfang,
 - Bewegungskonstanz,
 - Bewegungsfluss
 - Ausgewogenheit

3.7.2 Schaulaufen

Am Ende jeder Trockeneinheit steht ein „Schaulaufen“. Die Teilnehmer/innen bekommen den Auftrag, zweimal im Saal auf und ab zu gehen und ihre Technik zu demonstrieren. Die Wertung erfolgt durch eine Jury. Das „Kampfgericht“ arbeitet mit der „Checkliste zur Beobachtung, Analyse und Einschätzung“.

3.7.3 Koordination am Laufband (Demonstration / Übung)

Inhalt

Motorisches Lernen am Beispiel des Laufbandes.

Zielsetzung:

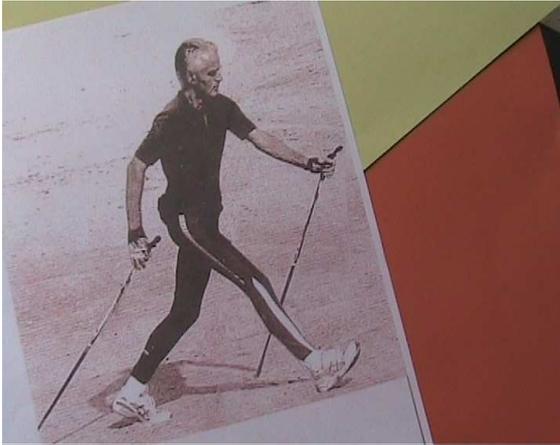
- Langer Schritt
- Langes Ziehen des Beines nach hinten
- Funktionale Fußarbeit

Der lange Schritt ist für eine robuste Technik Voraussetzung. Er macht den anhaltenden Bodenkontakt des Stockes erst möglich. So kann die Kraft optimal auf den Stock übertragen werden. Ergebnis ist der typische Bewegungsablauf der robusten Technik: Der Vortrieb läuft vorrangig über die Arm- und Stockarbeit.



VHS Fortbildung 2006

Ein langer Schritt setzt eine optimale Beweglichkeit im Hüftgelenk voraus. Bei vielen ist diese nicht mehr gegeben. Geringe und einseitige Belastung, bei unzureichender Bewegung (...Sitzen ohne Ende) haben die Muskulatur zurückgehen lassen. Raumgreifende Schritte sind nur noch eingeschränkt möglich. Ist das Ganze verhaltensbedingt und liegen keine weiteren Probleme vor, kann der Versuch gemacht werden, die Muskeln durch regelmäßiges Training wieder in den Normalzustand zu bringen.



Wer also die Absicht hat, sich die robuste Technik anzueignen, sollte versuchen, den „Läufermuskel“ wieder auf Normallänge zu bringen. Das ist mit Hilfe gezielter Übungen auch möglich.



VHS Kurs / Mai 2006.

Dazu als Beispiel eine Übung für das Laufband: Der Fuß wird auf das Band aufgesetzt. Das Band sorgt dann dafür, dass der Fuß über die Außenkante der Ferse, den Außenrand des Mittelfußes und den Großzehenballen abrollt.

Die Füße werden dabei voreinander gesetzt und zwar so, dass sie mit der Innenseite eine gedachte Linie berühren. Sie werden nicht hüftbreit gesetzt. Die Beine werden durch das „laufende Band“ rückwärts „weggezogen“ und der Schritt dabei unfreiwillig verlängert. Der „Läufer-

muskel“ (Lendendarmbeinmuskel) wird so systematisch gedehnt.

Wird der Fuß dazu mit der äußeren Fersenkante auf Höhe des Sprunggelenkes aufgesetzt, bewegt sich das Knie weiter nach vorn und beugt sich von selbst. Der Vorgang läuft nach längerem Drill automatisch ab. Die gleichzeitige Abfederung des Beines entlastet das Sprung-, Knie- und Hüftgelenk zusätzlich.



Workshop 2005

3.8 Baustein VII Nordic Walking Sportliche Variante

17.00 – 18.30 Uhr
Ort: In der Haard

Inhalt

Frei von didaktischen Zwängen
Nordic Walking
in der
Haard.

4. Nordic Walking Workshop

- Zeitplan -

1. Tag
Samstag
9.00 - 18.30 Uhr

3.1

Einstieg

09.00 - 10.00 Uhr
Ort:
Seminarraum

- Begrüßung der TN.
- Vorstellung der Seminar-konzeption (Ziele / Inhalte / Methoden).
- Ablauf der Veranstaltung:
 - Bausteinprinzip
 - Organisation
 - Sicherheit

- Vorstellung der TN :
 - Zur Person
 - Erfahrungen
 - Erwartungshaltung
- Diskussion
- Video:
„Nordic Walking“

Pause:
10.00 - 10.15 Uhr

3.2

Baustein (I) (Praxis)

Kleine Schule
des
Gehens

10.15 - 11.15 Uhr
Ort:
Parkplatz, o. ä. /
Untergrund: Asphalt

Inhalt:

- 3.2.1 Warm up
- 3.2.2 Kleine Schule des Gehens (I) (Theorie).
- 3.2.3 Kleine Schule des Gehens II (Übungen)

11.15 - 12.30 Uhr

Ort:

Weg mit befestigtem
Untergrund /
eingeschränkte
Stichfestigkeit

3.3 Baustein (II) (Praxis)

Der
erste
Schritt

Inhalt:

Der erste Schritt
(Praxis)

Pause: 12.30 - 13.30 Uhr

13.30 - 15.45 Uhr

Ort:

Waldweg mit
stichfestem Untergrund

3.4 Baustein III (Praxis)

Grundmerkmale
der
Technik

Inhalt:

3.4.1 Zielsetzung

3.4.2 Grundmerkmale

3.4.3 Die neue Qualität

3.4.4 Einübung der
Grundmerkmale

Pause: 15.45 - 16.00 Uhr

16.00 - 17.30 Uhr

und

17.45 - 18.30 Uhr

Pause: 15 Min.

Ort: Seminarraum

3.5 Baustein IV

Nordic Walking
Theorie

Inhalt:

1) Physikalische
Grundlagen

2) NW -Theorie

3) Bewegungsmuster

4) Lernformen:

- Motorisches
Lernen

- Mentales Lernen

- Sensomoto-
risches
Lernen

5) Gesundheit

6) Training

2. Tag
Sonntag
8.30 - 18.30 Uhr

3.6

Baustein V

8.30 - 10.00 Uhr
Ort:
Trainingsstrecke /
stichfester Boden

Video - Projekt
(Aufzeichnung)

Inhalt:
Videoaufzeichnung:

- 1. Technik**
- 2. Integration**
- 3. Varianten**

10.15 - 12.30 Uhr
Ort:
Seminarraum

Fortsetzung
des
Video -Projektes
(Auswertung)

Inhalt: Videoauswertung
/ Checkliste

- 1. Gesamteindruck**
- 2. Aktionen I**
- 3. Aktionen II**
- 4. Aktionen III**

Pause :
12.30 - 14.00 Uhr

3.7

Baustein VI

14.00 - 16.15 Uhr
Ort:
Gymnastikhalle
Pause: 16.15 - 17.00 Uhr

Drill /
Trockentraining

Inhalt:

- 3.7.1 Trockentraining**
ohne Stöcke
- 3.7.1 Schaulaufen**
- 3.7.2 Laufband**

3.8

Baustein VII

17.00 - 18.30 Uhr
Ort:
Waldwege

Nordic Walking

Inhalt:

Nordic Walking

