

Nordic-Walking Instructor Südbadische Sportschule Steinbach 03.-05.05.2017

Übungen

Paarweise:

- Rücken an Rücken - seitlich Stock übergeben
- gegenüber: jeder 2 Stöcke - jeweils 1 Stock zu werfen
- gegenüber: beide Stöcke (also 2 mal 2) gleichzeitig zuwerfen (ein Paar innen / ein Paar außen)
- Rücken an Rücken - Stöcke der Länge nach greifen - „Säge“

Solo:

- Mobilisationsübungen mit Stöcken auf der Schulter (wie 04.05.)
- Kraft: Drücken / Stöcke wie Hantel über Kopf / Zug und Druck auf Stock ausüben
- Kraft: Vorgebeugtes Rudern / Zug und Druck auf Stock ausüben
- Reißen / Technik
- Kniebeuge / Overhead-Squat
- Schultermobilisation / Schulterblatt / wie Lat-Zug hinter den Nacken („Nackenziehen“)
- im weiten Grätschschritt / Wirbelsäule gestreckt / Oberkörper nach vorne / Armbewegungen an den aufgestellten Stöcken
- Hüftbeuger-Stretch
- Schienbein-Stretch im Stehen
- Hüftbeuger-Stretch mit Schienbein-Stretch

Kreis: (einzelne) Stöcke nach rechts „durchwerfen“ / dann nach links

Solo:

- gehen mit Ausfallschritten
- gehen mit Ausfallschritten / Stöcke über Kopf
- gehen mit Ausfallschritten / Stöcke auf Schulter / Oberkörperrotation
- Wadenheben
-

Kraft / Partnerübungen:

- Ausfallschritt gegenüber / 2 Stöcke / drücken
- Trizeps-Drücken / Arme gestreckt über Kopf mit beiden Stöcken / Partner zieht von hinten (Widerstand / Kontrolliert!!)

Kraft und Gleichgewicht / Partnerübungen:

- Fuß an Fuß / drücken / außen / innen
- Knie an Knie