

«ALFA DIE GRUNDLEGENDE MERKMALE DES NORDIC WALKINGS»

A – Aufrechte Körperhaltung

Ziel ist die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule für ein funktionelles und rückenfreundliches Gangbild. Die Position des Beckens ist hierbei eine der Schlüsselstellen. Die aufrechte Körperposition ermöglicht es uns „mit erhobenem Haupt“ attraktiv durch das Leben zu gehen.

L – Langer Arm

Durch den langen Arm während der Schwung- und Schubphase beim Nordic Walking wird ein optimaler Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur garantiert. Es handelt sich hierbei NICHT um einen „gestreckten Arm“, sondern um raumgreifende Bewegungen für eine effektive Nordic Walking Technik.

Kontakt

F – Flacher Stock

Ein Einsatzwinkel des Stockes von ca. 60° bietet dem Nordic Walker eine optimale Kombination zwischen Stütze und Trainingsgerät.

Der Stockwinkel in Verbindung mit der richtigen Stocklänge ist die Grundlage für eine gute Nordic Walking Technik, die mit einem zu steil eingesetzten Stock nie erzielt werden kann. Nur mit dem optimal eingesetzten Stockwinkel und dem Positionieren der Stockspitze seitlich unter dem Körperschwerpunkt ist eine störungsfreie Schubphase am Stock vorbei möglich.

A – Angepasste Schrittlänge

Ziel ist die Anpassung der Schrittlänge an die jeweilige Situation. Die Schrittlänge ist abhängig von dem Umfang der Arm-Schubbewegung, also wie weit ich am belasteten Stock vorbei gehe und wie weit ich mich mit dem Führungsarm nach vorne bewege. Auch hier entscheidet die richtige Stocklänge über den Erfolg. Des Weiteren ist die Schrittlänge von Gelände, Untergrund und letztendlich auch von der körperlichen Konstitution des Nordic Walkers abhängig.

«DIE NORDIC ALFA TECHNIK UND DIE 7 STEPS METHODE»

A – Aufrechte Körperhaltung »

L – Langer Arm »

F – Flacher Stock »



Einfach zu vermitteln, wissenschaftlich fundiert, gesundheitsrelevant und attraktiv. Die **Nordic ALFA Technik** ist mehr als nur ein Begriff um eine Technik zu definieren. **ALFA** steht für die konstituierenden Bewegungsmerkmale einer attraktiven, gesundheitsrelevanten **Nordic Walking Technik**. Wer von Anfang an mit der **Nordic ALFA Technik** und der **7 Steps Methode** unter **fachlicher Anleitung** beginnt, hat nicht nur einen schnelleren Lernerfolg, sondern vor allem mehr Spass an dem ganzheitlichen Bewegungskonzept **Nordic Walking**.

Die **Nordic ALFA Technik** wird ausschliesslich durch ausgebildete InstruktorInnen und ALFA Coaches der **Swiss Nordic Fitness Organisation** und der **Pro Senectute** vermittelt.

Find your way

« A – Angepasste Schrittlänge



WWW.SWISSNORDICFITNESS.CH

Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO) · CH-7525 S-chanf
Tel. +41 (0)81 850 15 10 · info@swissnordicfitness.ch



DIE TOP 14 BASISÜBUNGEN DER 7 STEPS METHODE



1 KENNEN LERNEN Die richtige Stocklänge



2 ERSTE ERFAHRUNGEN Der Handwinkel



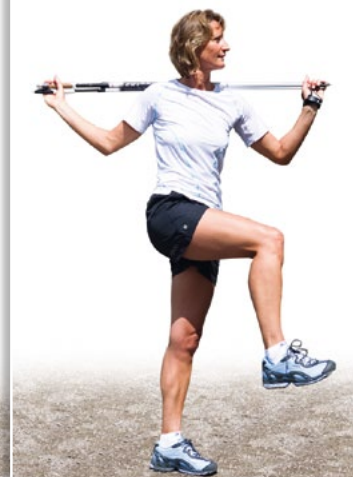
3 GREIFEN UND LOSLASSEN Den Stock kontrollieren



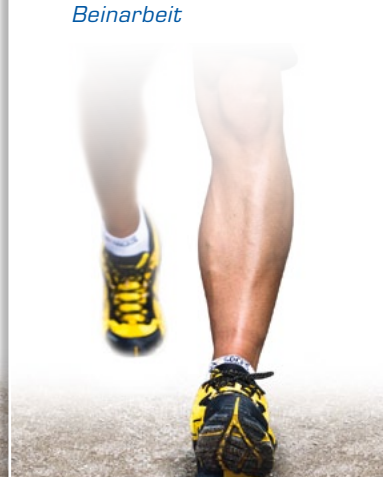
4 AUFRICHTUNG Funktionell und attraktiv Aufrichten



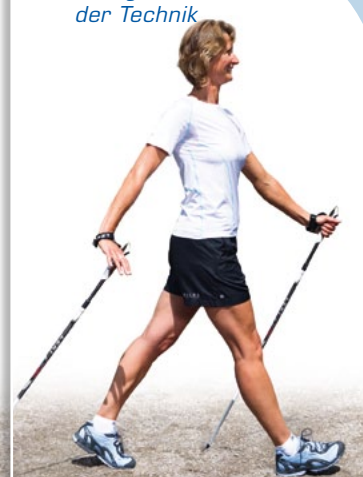
5 BEWEGUNGSSPIELRÄUME Raum ALFA schaffen



6 AKTIVE FUSSARBEIT Kontrollierte Fuß- und Beinarbeit



7 VARIATIONEN Festigen und Variieren der Technik



a

Stocklänge messen
mit Bauchnabelformel

Diagonalgehen mit geöffneten Händen
(Handwinkel), langer Arm und flacher Stock

Greifen in der Schwungphase, Doppelstock, Standübung

„Hang loose“
Abstand Bauchnabel Brustbein

Rotation der Schulter- gegen die Becken-
achse, Stöcke auf Schulter, Standübung

Aktives Fußabrollen von der Ferse über den
Mittelfußaußenrand zum Großzehengrundgelenk

Einfrieren ALFA, Aufzeigen der
Bewegungsmerkmale zum Festigen



b

Schlaufen einstellen

Handheber aktivieren im Stand,
Öffnen der Hand

Stöcke flach einsetzen und mit langem Arm vorbeigehen, Doppelstock, Schubphase

Dreipunktkontakt mit Stock am Rücken.
Po, Brustwirbelsäule, Hinterkopf

Schulter- gegen Beckenachse
im Diagonalschritt

Basisschrittlänge –
Schritt an Stocklänge anpassen

Variante - Hopselauf