

ALFA Technik im Vergleich mit VdNoWaS Technik

ALFA Technik

- A** - Aufrechte Körperhaltung
L - Langer Arm
F - Flacher Stock
A - Angepasste Schrittlänge

Merkmale der ALFA Technik:

- Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse
- Gestreckter Arm in Zug und Schubphase
- Sehr aufrechte Körperposition
- Öffnen der Hand unmittelbar nach Stockeinsatz (weit abgespreizte Finger)
- Leichte Innenrotation des Armes während der Schubphase



VdNoWaS - Technik



Merkmale der VdNoWaS Technik:

- Keine bewusst initiierte Rotation der Schulter- gegen die Beckenachse
- Beim Stockeinsatz leichte Beugung im Ellenbogengelenk
- Leicht gebeugte Arme in Zug- und Schubphase (der Ellenbogen führt zuerst, danach folgt der Unterarm, der Arm und der Stock bilden eine Linie)
- Leichte Ganzkörpervorlage
- Leichtes Öffnen der Hand in der Schubphase
- Den Möglichkeiten des Sportlers angepasste Schrittlänge

Beinarbeit

Die Beinarbeit ist vergleichbar, da beide Techniken von einem funktionellen Gangmuster mit aktivem Fußesatz ausgehen. Die Schrittlänge soll bei beiden Techniken funktionell sein.

Beim VdNoWaS soll also

1. die Stocklänge den Körperproportionen und den konditionellen Voraussetzungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gesundheitszustand) angepasst werden
2. der Ort des Stockeinsatzes die gewünschte Schrittlänge bestimmen. D.h., die Schrittlänge ergibt sich aus dem Ort des Stockeinsatzes zwischen vorderem und hinterem Fuß, damit auch bei einer kürzeren Schrittlänge die großräumigen Armbewegungen erhalten bleiben (Stockeinsatz weiter vorne = längerer Schritt - Stockeinsatz weiter hinten = etwas kürzere Schrittlänge)

VdNoWaS Technik: Die Stocklänge wird den funktionellen Möglichkeiten des Nordic Walkers angepasst, d.h. Beweglichkeit und Kraft wird berücksichtigt.

ALFA Technik: Die Schrittlänge soll der Stocklänge angepasst werden. Dies kann zu Problemen führen, wenn der Körper bereits starke Bewegungseinschränkungen und eine schwache Muskulatur aufweist.

Rumpfhaltung

ALFA Technik: Der Rumpf soll aufrecht gehalten werden. Diese Haltung kann bei schnellem Nordic Walking und bei Nordic Walking am Berg zu einer Hohlkreuzhaltung führen, es kann zur Rückenbeschwerden kommen.

VdNoWaS Technik: Eine geschwindigkeitsabhängige Gesamtkörpervorlage wird eingenommen. Das Abstoßbein und der Rücken bilden eine gerade Linie. Keine Bewegung erfolgt in Hohlkreuzhaltung.

Eigenversuch

Gehe langsam und werde dann immer schneller oder gehe im flachen Gelände und dann bergauf. Automatisch wirst du eine stärkere Gesamtkörpervorlage annehmen, was ganz normal ist, da der Abdruck des hinteren Beines stärker wird und der Körper so mehr in die Gehrichtung kippt.

Rumpfrotation

ALFA Technik: Es soll eine forcierte Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse stattfinden. Durch die unfunktionelle Belastung der Lendenwirbelsäule kann es zu Reizungen kommen.

VdNoWaS Technik: Es ist eine Rotation gegen die Beckenachse zu sehen. Diese wird allerdings nicht forciert durchgeführt, sondern ergibt sich automatisch durch die Diagonalbewegungen von Arm- und Beineinsatz, d.h. aus einer natürlichen Körperbewegung.

Sehr starke Rotationen die außerhalb des natürlichen Bewegungsbereichs liegen sollten nicht durchgeführt werden, da diese langfristig Rückenprobleme im Bereich der Lendenwirbelsäule provozieren werden.

Raumgreifenden Armbewegungen mit natürlicher Schulter-Beckenrotation mobilisieren die Atemhilfsmuskulatur und die Brustwirbelsäule!

Eigenversuch ALFA Technik: Bewusste Rotation des aufgerichteten Oberkörpers (einige Kilometer gehen)

VdNoWaS Technik: Leichte Gesamtkörpervorlage, nur aus der natürlichen Bewegung abgeleitete Rotation (einige km gehen)

Armtechnik

ALFA Technik: Gestreckter Arm in der Zug- und Schubphase.

VdNoWaS Technik: Der Arm wird vorne mit leicht gebeugtem Ellenbogengelenk eingesetzt und mit leicht gebeugtem Ellbogengelenk möglichst parallel zum Boden nach hinten durchgeschoben. Der VdNoWaS orientiert sich an der „Original Nordic Walking Technik“ nach Marco Kantaneva (Nordic Walking Erfinder aus Finnland) sowie an der Arm-Stockschubtechnik wie sie im Skilanglauf seit Jahren eingesetzt wird. Eine leichte Beugung im Ellbogengelenk ist für Ellbogen- und Schultergelenk schonender, da die beim Stockeinsatz entstehenden Stockkräfte abgefangen und somit gedämpft werden.

Eigenversuch ALFA Technik: Stockschub im Stand mit gestrecktem/n Arm/en gegen den Widerstand eines Partners durchführen

VdNoWaS Technik: Gleiche Übung nur mit gebeugtem/n Arm/en durchführen (höhere Kraftentwicklung)

Handbewegung

ALFA Technik: Es wird die Hand unmittelbar nach dem Stockeinsatz geöffnet. Während der Schubphase werden die Finger dann maximal abgespreizt. Außerdem soll das extreme Öffnen der Hand einen verstärkten Muskelpumpeffekt bewirken.

VdNoWaS Technik: Es bleiben die Finger zunächst am Stock. Nach und nach gleitet der Stockgriff aus der Hand heraus - in Abhängigkeit von der Armbewegung. Daumen und Zeigefinger bleiben wie ein Sensor bis zum Schluss am Griff! Diese Effektivität wird durch den Wechsel einer sinnvollen An- und Entspannung der eingesetzten Muskulatur erreicht.

Eigenversuch (bitte mehrere Minuten bewusst durchführen): ALFA Technik: Faust schließen und Finger bewusst wegspreizen

VdNoWaS Technik: Faust schließen und Finger lockern

Bewegungsfunktionelle Grundsätze

Die eingelenkige ALFA Technik:

- nur Schultergelenk wird bewegt
- offene Bewegungskette

Die mehrgelenkige VdNoWaS Technik:

- Schulter- und Ellenbogengelenk werden bewegt
- geschlossene Bewegungskette