

# „Stock-Wandern“ mit Video-Analyse

**FSB HAARD: Nordic Walking erreicht auch die Naturisten**

Jetzt ist das beliebte Nordic Walking auch bei den Naturisten angekommen. Die Mitglieder des Familiensportbundes (FSB) Haard gingen jetzt im wahrsten Sinne des Wortes „am Stock“ — und hatten dabei reichlich Spaß an der Sache.

„Schau mal Mutti, denen haben sie die Skier geklaut“, schlugen sich einige Spaziergänger in der Haard „in die Büsche“ als eine Gruppe von 17, mit Stöcken bewaffnete, „Gestalten“ ihnen begegneten. Es war aber eher eine Begegnung der harmloseren Art.

Dem Wunsch etlicher Mitglieder folgend, hatte der Vorstand des FSB für einige Stunden mit Sportlehrer Roland Görlich aus Witten einen Trainer für die Trendsportart engagiert. Zunächst ging es an die Theorie. Ausgestattet mit

etlichen Stöcken und umfangreichem Informationsmaterial, wurden die Besonderheiten vermittelt.

Nordic Walking, das wurde schnell klar, ist sehr leicht erlernbar, es aktiviert und trainiert 90% der gesamten Muskulatur, kann Muskelverspannungen im Schulter-Nackengebiet lösen.

## Koordination von Armen und Beinen

Wer meinte, anschließend gehe es sofort raus in die Haard, lag falsch. Runde um Runde wurde auf dem Gelände die Koordination von Armen und Beinen geübt.

Dann aber war es soweit. Beine und Stöcke konnten, immer kritisch beäugt vom Trainer, in der Haard geschwungen werden. Wer bisher der Meinung war, Nordic Walking sei ein Spaziergang,

wurde schnell eines Besseren belehrt. Intensiv ausgeführt und mit der richtigen Technik, ist Nordic Walking eine Sportart die dem hobbymäßigen Joggen an Leistung nicht nachsteht. Im Wald wurde dann die Technik unter Berücksichtigung der unterschiedlichen landschaftlichen Gegebenheiten trainiert, korrigiert und verfeinert. Ferse aufsetzen, Stock eng am Körper vorbei schieben und Arm und Stock müssen am Ende des Bewegungsablaufes eine Linie bilden — dieses Lied konnten alle Teilnehmer bald mitsingen.

Wer aber gedacht hatte, das war's, hatte sich gründlich getäuscht. Der Trainer ließ nun noch einmal alle Sportler einzeln einige Runden drehen und macht davon Videoaufzeichnungen und besprach mit jedem Einzelnen seine Stärken und Schwächen.



Moderne Technik für modernen Sport: Dank einer Videoaufzeichnung konnten die Mitglieder des FSB Haard viel über Nordic Walking lernen.

—FOTO: PRIVAT