

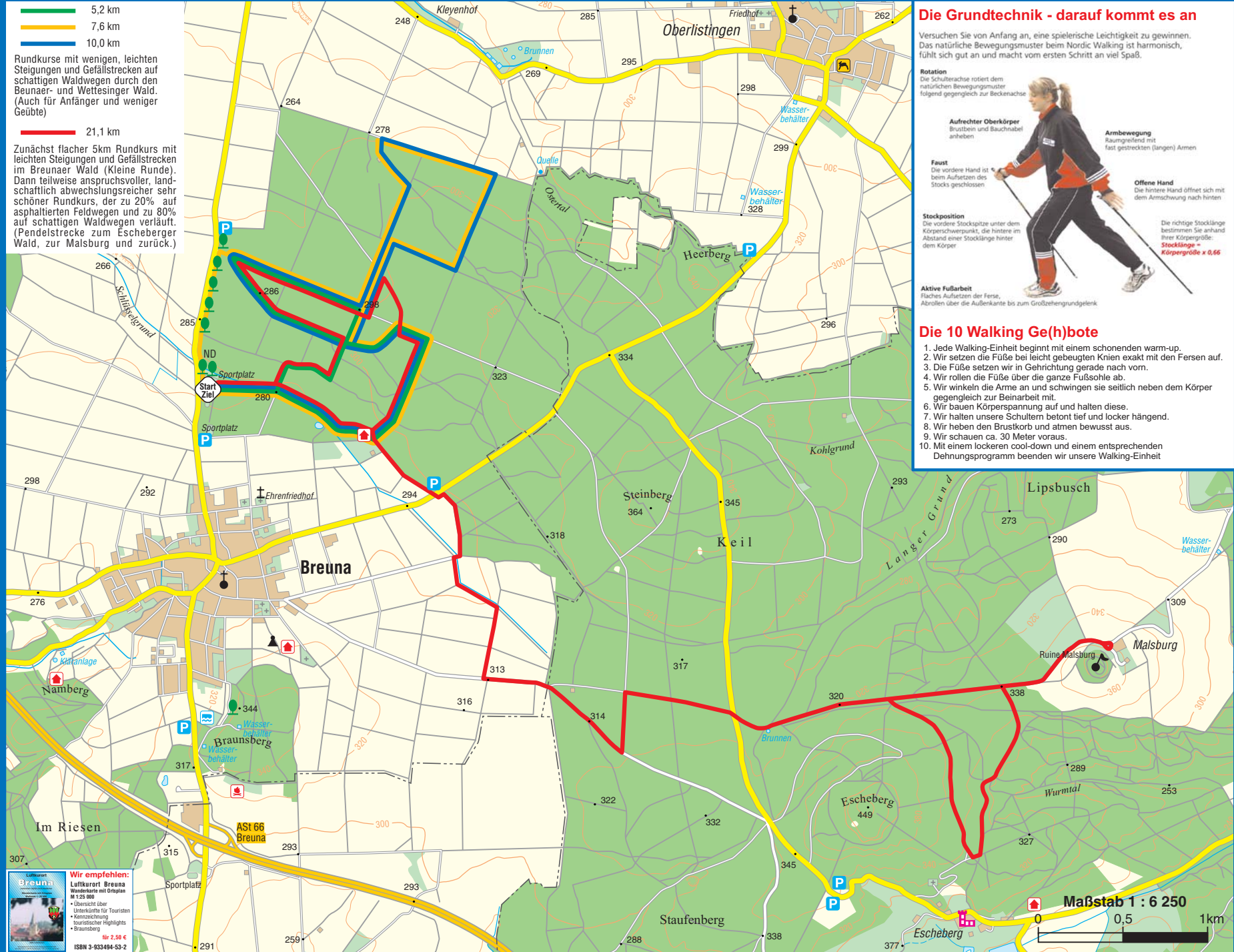
Lauf- und Walkpark Breuna

- 5,2 km
- 7,6 km
- 10,0 km

Rundkurse mit wenigen, leichten Steigungen und Gefällstrecken auf schattigen Waldwegen durch den Beunaer- und Wettesinger Wald. (Auch für Anfänger und weniger Geübte)

— 21,1 km

Zunächst flacher 5km Rundkurs mit leichten Steigungen und Gefällstrecken im Breunaer Wald (Kleine Runde). Dann teilweise anspruchsvoller, landschaftlich abwechslungsreicher sehr schöner Rundkurs, der zu 20% auf asphaltierten Feldwegen und zu 80% auf schattigen Waldwegen verläuft. (Pendelstrecke zum Escheberger Wald, zur Malsburg und zurück.)



Die Grundtechnik - darauf kommt es an

Versuchen Sie von Anfang an, eine spielerische Leichtigkeit zu gewinnen. Das natürliche Bewegungsmuster beim Nordic Walking ist harmonisch, fühlt sich gut an und macht vom ersten Schritt an viel Spaß.

Rotation

Die Schulterachse rotiert dem natürlichen Bewegungsmuster folgend gegengleich zur Beckenachse

Aufrechter Oberkörper
Brustbein und Bauchnabel anheben

Armbewegung
Raumgreifend mit fast gestreckten (langen) Armen

Faust
Die vordere Hand ist beim Aufsetzen des Stocks geschlossen

Offene Hand
Die hintere Hand öffnet sich mit dem Armschwung nach hinten

Stockposition

Die vordere Stockspitze unter dem Körperschwerpunkt, die hintere im Abstand einer Stocklänge hinter dem Körper

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße:
Stocklänge = Körpergröße x 0,66



Aktive Fußarbeit

Flaches Aufsetzen der Ferse, Abrollen über die Außenkante bis zum Großzehengrundgelenk

Die 10 Walking Ge(h)bote

1. Jede Walking-Einheit beginnt mit einem schonenden warm-up.
2. Wir setzen die Füße bei leicht gebeugten Knien exakt mit den Fersen auf.
3. Die Füße setzen wir in Gehrichtung gerade nach vorn.
4. Wir rollen die Füße über die ganze Fußsohle ab.
5. Wir winkeln die Arme an und schwingen sie seitlich neben dem Körper gegengleich zur Beinarbeit mit.
6. Wir bauen Körperspannung auf und halten diese.
7. Wir halten unsere Schultern betont tief und locker hängend.
8. Wir heben den Brustkorb und atmen bewusst aus.
9. Wir schauen ca. 30 Meter voraus.
10. Mit einem lockeren cool-down und einem entsprechenden Dehnungsprogramm beenden wir unsere Walking-Einheit

Wir empfehlen:
Luftkurort Breuna
 Wanderkarte mit Ortsplan
 M 1:25 000

- Übersicht über
- Umkleekabinen für Touristen
- Kennzeichnung
- touristischer Highlights
- Braunsberg

Nr. 2.50 €
 ISBN 3-933494-53-2