



# VORWAS

Nordic Walking-Technik

[www.vdnowas.org](http://www.vdnowas.org)

## Nordic Jogging



Nordic Jogging ist mit dem Diagonalschritt vergleichbar, der Bewegungsablauf ist jedoch dynamischer.

Nach jedem Bein- und Stockabstoß ist der gesamte Körper in der Luft, also kein Bodenkontakt mehr vorhanden.

Diese Technik ist für gesunde und leistungsfähige Nordic Walker gedacht, da am Berg ein sehr hoher Puls erreicht werden kann. Bergab kann diese Technik auch von konditionell schwächeren Personen eingesetzt werden. Der Schritt, die Armbewegung und der Arm-Stock-Einsatz ist bergab ganz locker. Kurze, niedere Schritte und höhere Schrittfrequenz.