

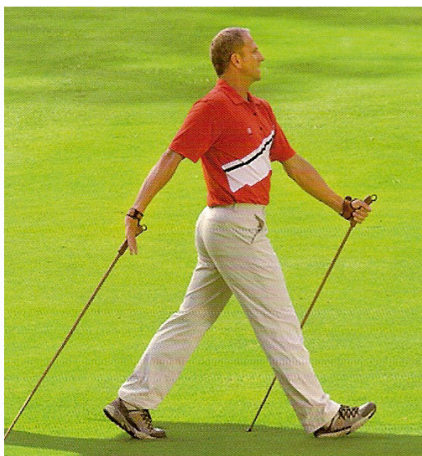
Nordic Walking-Skolen™ (StavgangSkolen)

v/ Kjeld Hansen

Wibrandsvej 66 * 2300 København S * Tlf.: 3284 0301

E-mail: info@stavgangskolen.dk * www.stavgang.dk

Nordic-OLFA-teknikken

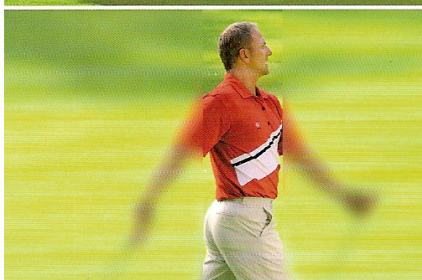


Nordic-OLFA-teknikken gør det muligt for alle at komme optimalt i gang med at lære den ultimative Nordic Walking-teknik.

De grundlæggende egenskaber ved Nordic Walking er centreret om følgende 4 fokuspunkter:

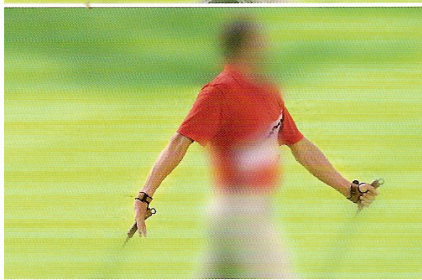
O – Oprejst kropsholdning

Målet er den naturlige opretning af rygsøjlen med henblik på et funktionelt og voluminøst gangbillede. Her er bækkenposition et af nøglepunkterne. Den oprejste kropsholdning gør det muligt for os at gå attraktivt ”med hovedet højt” igennem livet.



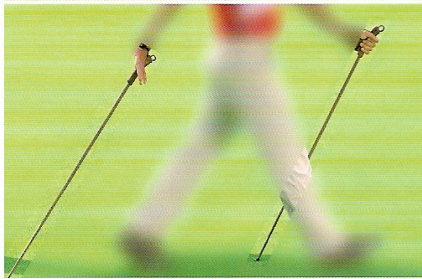
L – Lang arm

I kraft af den lange arm under sving- og pressefasen ved Nordic Walking garanteres en optimal aktivering af muskulaturen i armene og overkroppen. Her er der IKKE tale om en ”strakt” arm, men om voluminøse bevægelser med henblik på en effektiv Nordic Walking-teknik.



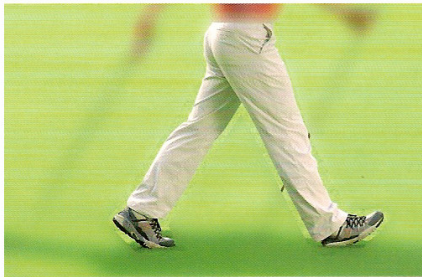
F – Flad stav

Stavens isætnings-vinkel på ca. 60° giver nordic walker'en en optimal kombination mellem støtte og træningsudstyr. Stavens vinkel i forbindelse med den rigtige stavlængde er grundlaget for en god Nordic Walking-teknik – hvilket aldrig kan opnås med en for stejlt isat stav.



A – Afpasset skridtlængde

Målet er afpasning af skridtlængden i henhold til den aktuelle situation. Jo større armpres, desto længere skridt. Og så her afhænger succes'en af den rigtige stavlængde. Desuden afhænger skridtlængden af terræn, underlag samt af nordic walkerens kropsmæssige konstitution.





Nordic Walking-Skolen™ **(StavgangSkolen)**

v/ Kjeld Hansen

Wibrandtsvej 66 * 2300 København S * Tlf.: 3284 0301

E-mail: info@stavgangskolen.dk * www.stavgang.dk

De 7 trin

7-trins-metoden er et afvekslende og attraktivt indlæringsprogram for OLFA-teknikken, med hvilken alle legende let kan lære sig den rigtige Nordic Walking-udførelse. Og frem for alt er det en sjov metode, da der lægges langt større vægt på afveksling og variation frem for repetition.

Trin 1 – Fortroliggørelse

”Fortroliggørelse” er personens rendezvous med Nordic Walking. Målet er korrekt materialetilpasning og at stifte bekendtskab med hinanden i gruppen.

Trin 2 – Første erfaringer – giv slip

Her drejer det sig om de ”første erfaringer” med Nordic-OLFA-teknikken. Ved at give slip på stavene lægges grundlaget for den lange (dvs. blødt strakte) arm og den flade stav.

Trin 3 – Grib, og giv slip

Her ligger fokus på den rytmiske skiften mellem ’gribe’ og ’slippe’. Målet med dette aktive armarbejde er den kontrollerede stav-isætning og voluminøse bevægelser.

Trin 4 – Opretning

”Opretning” er betegnelsen på dette 4. trin. Dette nøglepunkt ved Nordic Walking kræver særlig opmærksomhed.

Trin 5 – Voluminøse bevægelser

Dette trin udnytter rygsøjlels ”voluminøse bevægelsesomfang”. Her er fokus den blide kontra-rotation mellem skulder- og bækkenaksen.

Trin 6 – Aktivt fodarbejde

For at forbedre gangbilledet er målet her det ”aktive fodarbejde”. Her trænes den naturlige fodafvikling og det aktive benarbejde.

Trin 7 – Variationer

I det 7. trin ”Variationer” kombineres alle ovenstående enkelt-elementer, så resultatet bliver en harmonisk og flydende Nordic-OLFA-teknik. Til dette formål anvendes bl.a. forskellige teknik-varianter samt ændringer i tempo og terræn.