

DIE ZEHN REGELN DER WALKING-TECHNIK



- 1 *Gemäßigtes Tempo zu Beginn.*
- 2 *Fersen bei leicht gebeugten Knien gerade aufsetzen.*
- 3 *Füße über die ganze Fußsohle (mit einer Tendenz zur Außenkante) abrollen.*
- 4 *Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufsetzen.*
- 5 *Die Knie sind beim Aufsetzen vorne unbedingt leicht gebeugt zu halten.*
- 6 *Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mit-schwingen.*
- 7 *Arme gegengleich schwingen.*
- 8 *Bewusst ein- und ausatmen.*
- 9 *Ca. vier bis fünf Meter nach vorne schauen.*
- 10 *Schultern locker hängen lassen, Brustkorb anheben.*

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch