

## Bewegungsablauf beim Nordic Walking



- Druckphase rechte Hand; Belastung auf linkem Bein
- beginnender Vorschwing der linken Hand und des rechten Beins



- Ende der Druckphase rechte Hand, Beginn Entlastungsphase (schwungvolle Vorholung der rechten Hand)
- Gewichtsverlagerung auf rechtes Bein; Stockeinsatz linke Hand



- Druckphase linke Hand
- Vorholphase rechter Arm / linker Fuß



- Druckphase linke Hand
- Vorholphase rechter Arm / linker Fuß



- Druckphase linke Hand
- Vorholphase rechter Arm / linker Fuß



- kurz vor Ende der Druckphase linke Hand
- kurz vor erneutem Stockeinsatz rechts