


Technika klasyczna Nordic Walking

Technika klasyczna Nordic Walking – opis dla czasopisma „Diabetyk”

Etap 1

<p>1. Lewa ręka unosi kijek i wysuwa go do przodu; jednocześnie wysuwa się do przodu także prawa stopa, która dotyka podłoża piętą, aby rozpocząć nowy krok.</p> <p>2. Lewa ręka jest lekko zgięta w łokciu, a kijek ustawiony pod kątem (ok.60 stopni), równoległe do nogi zakroczonej (lewej).</p>		<p>3. Prawa ręka jest z tyłu za linią bioder i prostuje się do tyłu (odmach) po odepchnięciu się prawą ręką od pasków kijka.</p> <p>4. Lewa noga wyprostowana z tyłu – stopa wspięta na palcach, gdy następuje odbicie się nią od podłoża.</p>
--	---	--

Etap 2

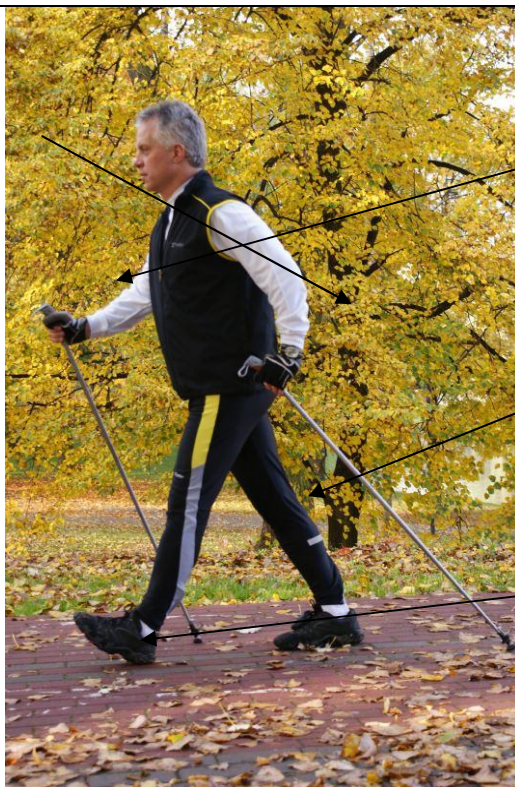
<p>5. Wbicie kijka lewą ręką i odepchnięcie następuje jednocześnie z wybiciem prawej stopy;</p> <p>pięści obu dłoni mijają się z przodu.</p> <p>6. Lewa ręka rozpoczyna odepchnięcie się od pasków rękojeści, gdy przekroczy linię bioder z tyłu .</p>		<p>7. W tym samym czasie prawa ręka, ruchem wahadłowym, wysuwa się do przodu, trzymając rękojeść kijka.</p> <p>8. Lewa noga jest lekko zgięta w kolanie, gdy przesuwa się do przodu obok prawej nogi. Ciężar ciała jest na prawej nodze i prawej ręce wspartej na kijku.</p>
--	--	--

Technika klasyczna Nordic Walking

Etap 3

9. Odepchnięcie za pomocą lewej ręki jest zakończone, gdy jest ona w pełni wyprostowana z tyłu.

10. W trakcie tego prostowania palce dłoni puszcza rękojeść kijka i dalsze odepchnięcie następuje z wykorzystaniem pasków zapięcia poprzez oparcie się o nie i naciśnięcie dłonią.



11. W tym samym czasie pięść prawej ręki unosi się wraz z kijkiem nieznacznie do przodu, prawe ramię zgina się lekko w łokciu.

12. Prawa noga (zakroczna) jest wyprostowana z tyłu – ruch odbicia następuje z palców prawej stopy.

Lewa noga wysunięta do przodu – zaczyna nowy krok odbijając się piętą od podłoża.

Etap 4

15. Prawa noga rozpoczyna swoje odbicie i ciężar ciała przechodzi na lewą nogę.

16. Tułów pochyla się wyraźnie do przodu



13. Odepchnięcie lewą ręką jest zakończone, gdy jest ona całkowicie wyprostowana, a dłoń zupełnie otwarta.

14. Kijek jest przedłużeniem lewego ramienia i równolegle ustawiony do prawej nogi.