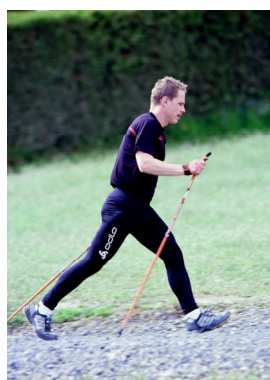


Technika klasyczna Nordic Walking:

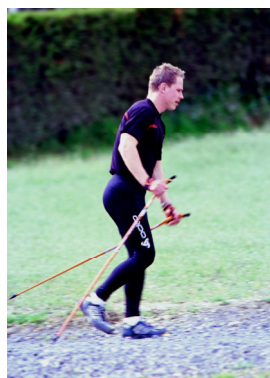
I etap:

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



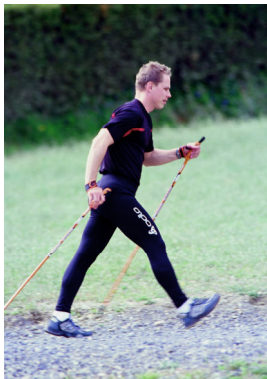
II etap:

5. Wbicie kijka prawą ręką i odepchnięcie następuje jednocześnie z odepchnięciem się lewą stopą, a pięści obu kończyn górnych mijają się z przodu.
6. Prawa ręka rozpoczyna odepchnięcie się od pasków rękojeści gdy przekroczy linię bioder z tyłu.
7. W tym samym czasie lewa ręka, ruchem wahadłowym, wysuwa się do przodu, trzymając rękojeść kijka.
8. Prawa noga jest lekko zgięta w kolanie gdy przesuwa się do przodu obok lewej nogi. Ciężar ciała jest na lewej nodze i prawej ręce wspartej na kijku.



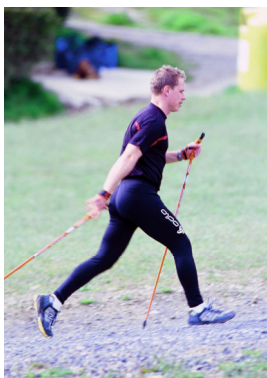
III etap:

9. Odepchnięcie za pomocą prawej ręki jest zakończone gdy jest ona w pełni wyprostowana z tyłu.
10. W trakcie tego prostowania palce dłoni puszczają rękojeść kijka i dalsze odepchnięcie następuje z wykorzystaniem pasków zapięcia, oparciem się o nie i naciśnięciem dłonią.
11. W tym samym czasie pięść lewej ręki unosi się wraz z kijkiem nieznacznie do przodu, a kończyna górna lewa zgina się lekko w łokciu.
12. Lewa noga (zakroczna) jest wyprostowana z tyłu gdy następuje ruch odbicia z palców lewej stopy, a prawa noga jest wysunięta do przodu, ze stopą uderzającą piętą o podłoże i zaczynającą nowy krok.



IV etap:

13. Odepchnięcie prawą ręką jest zakończone gdy jest ona całkowicie wyprostowana a dłoń zupełnie otwarta.
14. Kijek jest przedłużeniem prawej kończyny górnej i jest równoległe ustawiony do lewej nogi.
15. Lewa noga rozpoczyna swoje odbicie i ciężar ciała przechodzi na prawą nogę.
16. Tułów pochyla się wyraźnie do przodu.



Na zdjęciach: Risto Kasurinen: INWA International Coach
Autor zdjęć: Exel/Mikko Harma

Opracował:
Piotr Kowalski
INWA National Coach
www.nordicwalk.pl