

Stellungnahme des VDNOWAS zu den 13 Nordic Walking Merkmalen von Ronald Burger

Am 16. Juni 2007 fand im Rahmen eines DNV-Kongresses ein "Runder Tisch der Verbände" im Institut für Sportwissenschaft der Universität Mainz statt. Ziel dieses Runden Tisches sollte sein, dass sich verschiedene Nordic Walking Verbände auf eine gemeinsame Nordic Walking Technik einigen. Grundlage der gemeinsamen Technik sollte eine von der Zeitschrift Nordic Walker in Auftrag gegebene Studie von Biomechaniker Ronald Burger sein, bei der dieser 13 Merkmale einer „richtigen“ Nordic Walking Technik festgelegt hatte.

Grundsätzlich ist es so, dass es wünschenswert wäre, wenn bei allen Verbänden eine einheitliche Nordic Walking Technik vermittelt würde. Alle kennen das Problem, dass durch verschiedene Techniken, die zurzeit unterrichtet werden, Irritationen bei Trainern und Nordic Walkenden entstehen. Eine einheitliche Technik würde den Sport sicherlich stärken.

Der Versuch von Ronald Burger, 13 Technikmerkmale festzulegen, an denen sich alle Verbände orientieren sollen, ist gut. Ronald Burger meint aber selbst, dass es keinen „Norm Nordic Walker“ gibt und somit auch keine Technik mit exakt bemessenen Winkelangaben. In seinem Artikel in der Zeitschrift Nordic Walker (Heft 04, August/ September 2007) sagt er, dass er die Nordic Walking Technik aus diesem Grund mittels offenem Ansatz beschreiben musste, das heißt, er untersuchte einzelne Bewegungsmöglichkeiten einer Nordic Walking Technik daraufhin, ob sie plausibel sind. Als Technikbeispiel diente ihm dabei allerdings in erster Linie eine einzige Technik, nämlich die ALFA-Technik des DNV, da die Zeitschrift Nordic Walker mit diesem Verband kooperiert. Hätte Herr Burger einen objektiv offenen Ansatz verfolgt, hätte er Techniken und Meinungen anderer Verbände in seine Untersuchung mit einbeziehen müssen.

Folgende 13 Technikmerkmale wurden von Ronald Burger mittels offenem Ansatz festgelegt:

1. Die Fortbewegung entspricht der des Gehens
2. Aus dem natürlichen Gangbild des Menschen heraus erfolgt der Stockeinsatz in der Kreuzkoordination
3. Der Stock muss funktional eingesetzt werden
4. Funktional aufgerichteter Oberkörper
5. Bewegungsspielräume von Oberkörper und Armen inkl. Stock ausnutzen
6. Kein zu steiler Stockaufsatz
7. Flache Schubphase
8. Über die sich öffnende Hand Druck auf die Schlaufe bringen
9. Die Schrittlänge sollte an Körperhöhe, Bein- und Stocklänge angepasst sein
10. Wenn der Stock vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt wird, dann muss dies kontrolliert und geführt geschehen
11. Hinter dem Körperschwerpunkt über den Stock funktional Kraft aufbringen
12. Mit minimaler Rotation Stock nach hinten durchführen
13. Letzten Schub über die Schlaufen geben

Der VDNOWAS, der am 16. Juni ebenfalls anwesend war mit Harald Fichtner und Diplom Sportlehrer Christoph Mack, übte Kritik an einigen Punkten, da diese Anlass zur Diskussion

geben und nach Ansicht des VDNOWAS genauer überarbeitet werden müssten (siehe Stellungnahme zu den 13 Merkmalen weiter unten im Text). Leider war die Veranstaltung allerdings nicht, wie vorher angepriesen, als Diskussionsrunde geplant, sondern die Technikmerkmale standen von vornherein fest. Die Verbände hatten nur noch die Aufgabe, den 13 Merkmalen zuzustimmen. Die Einwände des VDNOWAS wurden folglich vom Veranstalter ignoriert, da man mit der Studie von Burger möglichst schnell in die Presse gehen wollte. Der Redaktion der Zeitschrift Nordic Walker war scheinbar nicht klar, wie ernsthaft dieses Thema behandelt werden muss. Für den „Nordic Walker“ ging es sicherlich darum, schnell einen Artikel zu präsentieren, der den Verkauf der Zeitschrift ankurbelt. In Folge der Veranstaltung erschien sodann auch ein von Beginn an geplanter Artikel in der Nordic Walker (Heft 04, August/ September 2007), der allerdings mit Technik-Bildern versehen wurde, die überhaupt nicht in ein korrektes Technikbild passen. Dem VDNOWAS sagte die Redaktion der Zeitung dazu lediglich: „Diese Bilder sind extra für den Artikel entstanden, andere passen leider nicht ins (Farb)Layout.“ Der VDNOWAS riet dem Nordic Walker dazu, noch eine Ausgabe mit der Veröffentlichung zu warten, bis gute Technikbilder vorhanden und die Diskussion über die 13 Merkmale abgeschlossen wäre. Dieser Rat wurde abgelehnt, da man keinen Ersatzartikel für die Zeitung gehabt hätte.

Der VDNOWAS hat aus den oben genannten Gründen vorerst von einer Zustimmung zu den 13 Merkmalen von Burger abgesehen. Das gesamte VDNOWAS Ausbildungsteam findet, dass man an das oben genannte Thema ernsthafter herangehen sollte. Es ist sicherlich wünschenswert gemeinsame Technikmerkmale zu finden. Alle Verbände sollten dabei aber die Möglichkeit haben, ihr Wissen mit einzubringen. „Schnellschussaktionen“, die ausschließlich der guten Vermarktung einer Zeitschrift dienen, lehnt der VDNOWAS ab.

Die folgende Stellungnahme hat der VDNOWAS am 20. Juli 2007 zu den 13 Merkmalen von Ronald Burger verfasst:

1. Die Fortbewegung erfolgt wie beim Gehen.

VDNOWAS = Wir sagen OK, logisch

2. Aus dem natürlichen Gangbild des Menschen heraus erfolgt der Stockeinsatz in der Kreuzkoordination.

VDNOWAS = Wir sagen OK, logisch

3. Der Stock muss funktional eingesetzt werden.

VDNOWAS = Wir sagen, was ist hier funktional bzw. unfunktional? Bei einer Person mit Beinproblemen ist ein weit vorne eingesetzter Stock funktional, da er abstützend wirken soll, beim Sportler ist ein weiter vorne eingesetzter Stock funktional, wenn er bei einem hohen Tempo einen langen Vorwärtsschub erreichen will. Besser wäre vielleicht: Der Stock wird in funktional vortriebswirksam eingesetzt (nicht abstützend).

4. Funktional aufgerichteter Oberkörper.

VDNOWAS = Dies bedeutet für uns: Eine dem Tempo und der Steigung angepasste Gesamtkörpervorlage bei aufgerichteter BWS und LWS (Abdruckbein steht in Verlängerung mit der LWS, BWS und HWS). Der DNV sagt hier z.B., dass der Oberkörper immer komplett aufrecht sein soll, was wir unlogisch finden, da es normal ist, bei höherem Tempo eine leichte Gesamtkörpervorlage einzunehmen. Nimmt man bei höherem Tempo keine Vorlage

ein und bleibt komplett aufrecht, könnte dies Probleme im Bereich der LWS verursachen, da es hier zu einem Hohlkreuz und damit zu einer Kompression im Bereich der kleinen Wirbelgelenke kommt.

5. Bewegungsspielraum von Oberkörper und Armen inkl. Stock ausnutzen.

VDNOWAS = Wir sagen, vom gesundheitlichem Standpunkt her bedenklich. Der Schulergürtel darf sich zwar gegen das Becken drehen, was biomechanisch korrekt ist, dies sollte aber auf keinen Fall in einem Bewegungsraum geschehen, der unnatürlich ist. Die Rotation von Schulter gegen Becken ergibt sich aus der Gehgeschwindigkeit des Walkers und damit auch aus der Bewegungsweite der Arme nach vorne und hinten. Die Rumpfmuskulatur hat die Funktion, die Bewegung/ Wirbelsäule stabil zu halten (Haltemuskulatur Bauch/ Rücken). Unnatürlich starke Rotationen würden die Vorwärtsbewegung und die Gesamtstabilität beeinträchtigen und eventuell zu Rückenproblemen führen (unfunktionelle Belastung in der LWS-Region). Es reichen schon die raumgreifenden Armbewegungen, um eine Rotation von Becken gegen Schultergürtel auszulösen. Zu diesem Punkt hat der VDNOWAS mittlerweile auch Meinungen der Universität Bonn eingeholt. Der wissenschaftliche Mitarbeiter des Sportmedizinischen Instituts dieser Universität sagt dazu: "Vor allem das 5. Merkmal (Bewegungsspielraum) ist sehr unglücklich formuliert. Eine starke Rotation von Becken- und Schulterachse führt meiner Erfahrung nach zu Rückenbeschwerden im LWS-Bereich. An dieser Stelle sehe ich Potenzial für weitere Untersuchungen!"

6. Kein zu steiler Stockaufsatz.

VDNOWAS = Wir sagen eingeschränkt ok, es kann aber sein, dass der Stock etwas weiter vorne aufgesetzt wird, wenn der Schritt sportlicher wird. In diesem Fall ist es notwendig, in der Zug- und Schubphase mehrgelenkig, das heißt mit leichter Beugung im Ellbogengelenk zu arbeiten, um eine starke Vertikalbewegung zu verhindern, die Probleme im Schultergelenk auslösen könnte.

7. Flache Schubphase.

VDNOWAS = Wir sagen Schubphase möglichst so, dass der Schräggestellte Stock immer den gleichen Winkel zum Boden hält, da dies biomechanisch einen optimalen Stütz und Vorschub gewährleistet. Dies ist auf zwei Arten möglich. Entweder man verwendet einen extrem kurzen Stock, oder man beugt in der Zug- und Schubphase das Ellbogengelenk, was zusätzlich einen Vorteil für den Vorschub bedeutet.

8. Über die sich öffnende Hand Druck auf die Schlaufe bringen.

VDNOWAS = Wir sagen eingeschränkt ok. Sofort nach dem Stockeinsatz Druck auf die Schlaufe aufbauen und dabei den Handschluss lockern, danach gleitet der Griff zwischen Daumen und Zeigefinger durch, bis der Griff sich kurz ganz von der Hand löst. Daumen und Zeigefinger könnten theoretisch aber auch am Griff bleiben, was zum Beispiel bei starkem Wind von Bedeutung ist, da die Stockkontrolle so gewährleistet ist. Die Hand wird auf keinen Fall extrem gespreizt, da so die Stockkontrolle verloren gehen würde. Es ist eher ein heraus und hineingleiten des Griffs aus der Hand und in die Hand hinein.

9. Die Schrittlänge sollte an Körperhöhe, Bein- und Stocklänge angepasst werden.

VDNOWAS = Wir sagen, stimmt nicht: Die Stocklänge soll an die Körperproportionen angepasst werden, dann kann bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten eine längere oder kürzere Schrittlänge gewählt werden.

Anm.: (Müsste man die Schrittlänge an die Stocklänge anpassen, dann wäre es bei einem zu kurzen Stock notwendig, die Beine zu kürzen - Knochensäge). Die Schrittlänge sollte an die körperlichen Voraussetzungen und die konditionellen Fähigkeiten angepasst werden.

10. Wenn der Stock vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt wird, dann muss dies kontrolliert und geführt geschehen.

VDNOWAS = Wir sagen, der Stock muss egal wo, an jedem Punkt kontrolliert eingesetzt werden. Der Stockeinsatz geschieht immer kontrolliert nach einem locker und entspannten Armvorschwingung.

11. Hinter dem KSP über den Stock funktional Kraft aufbringen.

VDNOWAS = Wir sagen: Während der ganzen Zug- und Schubphase einen gleichmäßigen Druck (Kraft) gegen den Stock ausüben, der am Ende je nach gewünschter Schrittlänge etwas verstärkt bzw. abgeschwächt wird.

12. Mit minimaler Rotation Stock nach hinten durchführen.

VDNOWAS = Was für eine Rotation ist gemeint? Wahrscheinlich eine leichte Armrotation.

13. Letzten Schub über die Schlaufen geben.

VDNOWAS = OK

Bei Durchsicht von Stellungnahmen anderer Verbände, die den 13 Merkmalen vermeintlich zugestimmt haben ist uns übrigens aufgefallen, dass auch diese einige der 13 Punkte eher kritisieren, als sie zu übernehmen. Wir denken, dass hier noch einiger Klärungsbedarf herrscht, bevor es tatsächlich zu einer Einigung kommt.

Diplom Sportwissenschaftlerin Sandra Kottkamp, 30.07.2007

VDNOWAS Nordic Institut Bad Wünnenberg