



Der CNW – Certified Nordic Walker (1. Juli 2013)

Heute sollte er stattfinden – der Kampf gegen das Falschmachen. Um 16:30 die erste Manöverbesprechung im 8. Stock. Sylvia Ried, unsere Trainerin, erklärte uns, dass dieser Kampf schon beim Einkauf der Stöcke beginnt. Allzu oft bekommt man auch in den sich selbst renommierenden Sporthäusern Stöcke, die zu lang, zu biegsam, unnötig schwer sind, Asphalt-Füßchen haben, die schon nach kurzer Zeit durchgewetzt sind, oder Griffe haben, die man nach dem Ausschwingen nach hinten nicht mehr zu fassen bekommt (falsche Bewegungsabläufe sind unvermeidbar, der Kampf ist verloren!).

Also fachlich geschult und ausgestattet mit den passenden Leih-Stöcken (unser altes Gerät ließen die meisten von uns am besten gleich zurück) zogen wir in die weite Natur des Schönbrunner Schlossparks. Gleich beim Eingang behaupteten wir, im Kreise stehend, mit weiten Schwüngen der Stöcke nach hinten unser Revier! Dann lernten wir, ganz einfach zu gehen und so zu tun, als ob die Stöcke gar nicht an unseren Handgelenken lose hängen würden. So einfach geht das: aus dem einfachen Mitschleifen der Stöcke im natürlichen Bewegungsablauf des Gehens wurde, durch periodisches Ergreifen und Loslassen der Stöcke, im Nu eine dynamischer, alle Muskeln des Oberkörpers beschäftigender Nordic Walk! (Naja, es gab natürlich noch einiges zu üben, aber immer wenn man aus dem Takt kommt, beginnt man, quasi als „Reset“, einfach wieder mit dem Nachschleifen der Stöcke mit der natürlichen Armbewegung).

Den Kampf gegen den falschen Bewegungsablauf hatten wir bald gewonnen, wir besiegten auf diese Weise an die 25 Falschwalker, die uns begegneten – Sylvia Ried versicherte uns, keiner von ihnen sei je ihr Schüler gewesen! Doch weniger als das Falschmachen erzeugten sich Schwärme von Gelsen (ich lüge nicht!) als unsere Feinde, welche im kühlenden Schatten auf uns lauerten und unsere Aufmerksamkeit von den Worten unserer Trainerin abzulenken suchten! Also wurde die sengende Sonne unsere Verbündete gegen das Ungeziefer, und auf und ab eroberten wir Wiese, Schotter und Asphalt nach und nach, und lernten dabei außer dem Diagonalschritt auch den Doppelstockeinsatz (wie beim Langlaufen).

Gestärkt vom Erfolg und mit gut gedehnten Muskeln nach getaner Arbeit walkten wir erhobenen Stockes (auf Deutsch: wir gingen ganz normal zu Fuß, die Stöcke in der Hand 😊) wieder in unser Hauptquartier in der Storchengasse und erhielten die für alle unsere Mühe entschädigende Belohnung: unser - ZERTIFIKAT - !

Markus Resch

„Ernstes“ Nachwort des Autors: Es ist natürlich ein großer Gewinn, dass viele Menschen überhaupt Bewegung machen, indem sie die Stöcke "spazieren tragen" (d.h. kaum die Arme bewegen, geschweige denn den Oberkörper, Schultern etc.). Aber sie nützen eben nur einen Bruchteil des gesundheitlichen Potentials dieser Sportart. 😊