

Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

Argumente für das sportliche Training im Gehen

- Argumente des Nordic Walking (Gesundheitssport, Fitnesport und therapeutischer Einsatz) gelten fast 100% auch für das sportliche Gehen
- **geringere Stoßbelastungen** für den Bewegungsapparat (ca. 2-3 mal weniger als beim Laufen)
- sehr **geringes Verletzungsrisiko**, da keine Gegnereinwirkung, keine Verdrehungen unter Belastung, keine schwierigen Sprungkombinationen und Landungen
- **vielseitige Ausbildung** der Hauptmuskelgruppen und des gesamten Körpers, harmonische Belastung, Wiederherstellung und Anpassung der Organsysteme (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Muskulatur) ohne das ein System extrem beansprucht wird, geringe Belastung der Wirbelsäule, gute Steuerung der Belastungsintensität möglich
- Training, Üben und Lernen an der frischen Luft und in der Natur
- soziale Kontakte, Freundschaften
- **geringer materieller Aufwand**
- einfach zu lernen, da elementare Bewegung

- Gehen begleitet uns ein Leben lang und wird bis ins hohe Alter zum Training genutzt

- im Nachwuchstraining nimmt das spezielle Gehtraining einen gewissen Teil ein, vor allem im Grundlagentraining überwiegen vielfältige Bewegungsformen und Kleine Spiele
- die Vor- und Nachbereitung der Gehanteile wird mit Aufwärmen und Lockerung vorgenommen
- gibt es Belastungsdefizite (genetisch, Bewegungsmangel, ...) sind diese mit dem Sportmediziner abzuklären

- ➔ Sportliches Gehen zählt zu den Sportarten mit geringstem Verletzungsrisiko
- ➔ Bedingungsfaktoren sind Erwärmungszustand, Gehtechnik und Belastungsaufbau, d.h. also trainingsmethodische und steuerbare Kriterien
- ➔ bei Defiziten in der allgemeinen Belastbarkeit (Achsfehlstellungen, Wirbelsäulenprobleme, Fußdeformitäten, andere Erkrankungen (z.B. Diabetes) und Vorverletzungen sind generell alle sportlichen Bewegungen eingeschränkt
- ➔ leichte sportliche Bewegungen wie beim Gehen führen zu positiven Anpassungen der Organsysteme einschließlich der Wiederherstellung
- ➔ ein leichter Muskelkater, der nach einigen Tagen abklingt, ist physiologisch normal