

Hajduné László Zita

Nordic Walking az iskolai testnevelésben

Az iskolai testnevelés lehetőséget ad a mozgás örömeinek megszeretésére és a sikerélmény átélésére, ezért fontosnak tartjuk a rendszeres testmozgás, a sportolás iránti igény kialakítását és lehetőségének biztosítását. A testnevelés szervezett keretein belül már első osztálytól lehetőség nyílik olyan természetben történő sportág gyakorlására, mint a Nordic Walking. A gyerekek személyiségfejlesztésének fontos eszköze lehet, amely által minél több ismeretet sajátíthatnak el az iskola zárt falain kívül, hiszen a természetben gyakorolható. Ezáltal fejleszthető az értelmi és testi képességük, a szellemi és a fizikai akaratuk, a kitartásuk. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a Nordic Walking tevékenységformát űzők ügyesebbek, állóképesebbek, erősebbek lesznek kortársaiknál, amely hozzájárul a személyiségfejlődésükhöz.

A Nordic Walking mozgásanyaga Alaptechnika

A Nordic Walking megfelel az ember természetes mozgásának, ezért egyszerű elsajátítani a technikáját. A most alkalmazott technika az ún. „északi tízlépéses” technika, melyet 2005-ben fogadott el az INWA (International Nordic Walking Association).

A Nordic Walking-ot az különbözteti meg a gyaloglástól, hogy a gyaloglás mellett tudatosan használunk botokat. Mivel a természetes járás a technika alapja, ezért a bal lábbal egyszerre lendül előre a jobb kar, illetve a jobb lábbal egyidejűleg lendül előre a bal kar. Ebből következik, hogy a jobb kézben lévő botot akkor szúrjuk le, amikor a bal sarok érinti a talajt (1. ábra).

A technika tanulásának az elején még nem használjuk a botokat, azo-

kat a közepükönél tartjuk, és lendületes lépésekkel haladunk előre. A vállakat leengedjük, a karok pedig szabadon lendülnek előre és hátra. Lépéseink tehát hosszítottak, és mindig a sarok érinti elsőként a talajt, aztán gördülünk rá a talpunkra, végül a talp elülső részéről, a lábujjokról rugaszkodunk el. Ez a gyakorlat szolgál a Nordic Walking folyamatának előkészítésére.

Következő lépésben felcsatolhatjuk a csuklópántot és az átlós karmozgást gyakoroljuk. A gyaloglás során fokozatosan növeljük a lépések hosszát. Miután belejöttünk a ritmusos gyaloglásba, figyelmünket a botokra fordítjuk. A karokra koncentrálunk, lendítjük őket hátra, a medence vonala mögé.

Az előbb leírt gyakorlatok segítik azt, hogy minél könnyebben ráérezzünk a technikára.

Mire figyeljünk a Nordic Walking során?

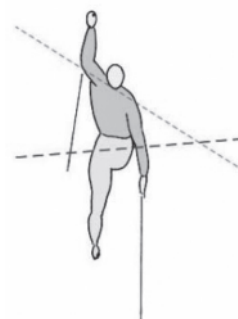
1. Gyalogoljunk természetesen.
2. Engedjük le a vállainkat és lazán fogjuk meg a markolatot.
3. A karokat és botokat tartsuk közel a testünkhöz.
4. A botokat mindig rézsútosan tartjuk.
5. Bal lábunkkal együtt lendítsük előre a jobb karunkat.
6. Próbáljuk meg a botot a medence vonala mögé leszúrni.
7. Nyissuk szét a tenyerünket a bot leszúrása előtt.
8. Gyorsan lendítsük újra előre a botot.
9. Figyeljünk arra, hogy egyenesen haladjunk előre.
10. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a sarkunkon teljesen végiggördülünk egészen a lábujjainkig.

Az alsó- és középfokú tanintézetek pedagógiai programjaikban a sza-

badidős sporttevékenységek egyre nagyobb hangsúlyt kapnak. Az iskolai testnevelésben a Nordic Walking bevezetése mellett szól, hogy minimális eszközigénnyel rendelkeznek, így mindenki számára elérhető, ezáltal kedvező a sportprogramok szervezésére, lebonyolítására. Ráadásul a botok használata miatt északi gyaloglás közben fokozottabb mértékben kapcsolódnak be a mozgásba a vállöv, a mell és a hát nagy izomcsoportjai a klasszikus gyaloglással szemben. A botok használata csökkentheti a vállöv és a nyakizomzat kórosan tartós összehúzódását is [3]. Mivel ez a sportág nem korlátozódik a nyári hónapokra, így minden évszakban biztosítja a folyamatos aktivitást, ahol nem a teljesítmény hajszolása a cél, hanem az, hogy az egész család együtt sportolhat.

Felhasznált irodalom:

- [1] <http://www.o2outdoor.hu/index.php/nordic-walking/a-mozgas-jellemzoi>
 [2] Almádi, K. – László, Z. 2010. Nordic Walking az egészség megőrzésében. LÉ-TÜNK, Társadalom, Tudomány, Kultúra. XXXIX. évfolyam, 2010/4. 99-116.
 [3] Jurík, T. – Viczay, I. 2014. Nové trendy vo výžive a zdravom životnom štýle človeka. In: Nové smery vo výžive a v životnom štýle ľudí – New trends in healthy lifestyle of people. FŠŠ UKF v Nitre. 7-33.



1. ábra.
A Nordic Walking diagonál technikájának helyes végrehajtása [1]