

Nordic Skating

– Offroad –

Johannes Roschinsky & Andreas Körber

„Ein Gramm Prävention ist mehr wert als ein Pfund Therapie!“

Dr. med. Kenneth H. Cooper

(Arzt aus Dallas und Erfinder der Aerobic)



Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

	Vorwort Georg Hettich8
	Vorwort des Autors10
1	Das Nordic 4x4 Sports Konzept13
2	Vom Rollskilaufen zum Nordic Skating18
3	Vorteile des Nordic Skatings21
4	Nordic Skating und Inlineskating im Vergleich23
5	Trainingseffekte durch Nordic Skating26
	5.1 Physische Effekte27
	5.2 Psychosoziale Effekte32
6	Nordic Skates34
	6.1 Powerslide35
	6.2 Skike36
7	Weiteres Equipment38
	7.1 Stöcke38
	7.2 Schutzausrüstung42
	7.3 Funktionelle Sportbekleidung44
	7.3.1 Vorteile funktioneller Sportbekleidung ..	.44
	7.3.2 Unterwäsche46
	7.3.3 Hemd, Jacke, Hose46
8	Technik48
	8.1 Grundstellung51
	8.2 Bremsen52
	8.3 Doppelstockschub55
	8.4 Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz60
	8.5 Diagonalskating64
	8.6 Die 1:2-Skatingtechnik68
	8.7 Die 1:1-Skatingtechnik72
	8.8 Bergauf76
	8.9 Kurventechniken77
	8.10 Abfahrtshocke79
	8.11 Geländeangepasstes Nordic Skating82



9	Nordic Skating Einsteiger-Phasenmodell (EPM)83
9.1	Phase 1: Skates einstellen, anschnallen und Stöcke anpassen85
9.2	Phase 2: Erste Schritte (ohne Stöcke)87
9.2.1	Erste Schritte (ohne Stöcke) auf Gras87
9.2.2	Erste Schritte (ohne Stöcke) auf ebenem Untergrund (Asphalt)90
9.3	Phase 3: Doppelstockschub im flachen Gelände mit Bremstechnik91
9.3.1	Doppelstockschub91
9.3.2	Bremstechnik92
9.4	Phase 4: Kurventechnik93
9.5	Phase 5: Beinarbeit (ohne Stöcke)94
9.6	Phase 6: Armarbeit96
9.7	Phase 7: Rollen (Gleiten)97
9.8	Phase 8: 1:2-Technik98
10	Tipps zur praktischen Durchführung100
10.1	Grundsätze beim Training101
10.2	Das richtige Trainingsrevier101
10.3	Anfängerfehler und Trainingstipps103
10.4	So bleiben Sie dabei104
10.5	Warm-up & Cool down105
10.6	Dehnungsübungen mit dem Skatingstock108
10.7	Kräftigungsübungen mit dem Skatingstock114
11	Was ein Nordic Skater noch beachten sollte118
11.1	Verkehrsvorschriften118
11.2	Verletzungsprävention119
11.3	Ernährungstipps120
12	Ausdauertraining124
12.1	Formen der Ausdauer125
12.2	Energiebereitstellung128
12.3	Herzfrequenzzonen131
12.4	Trainingsmethoden132
12.5	Belastungskontrolle136
13	Nordic Skating für jedermann141

Anhang149
Literatur149

Internetlinks

http://www.nordicportal.net/_de
<http://nordic.powerslide.de/>
<http://www.nordic4x4.com/>

Bezugsquelle

Nordic Fitness GmbH

D-83083 Niedermoosen, Eichenstr. 8
Tel.: +49/(0)8036/9086774
Fax: +49/(0)8036/9086775
E: office@nordicfit.info
<http://www.trainer-home.de>

Bildnachweis

Schweizer Sportmuseum Basel
Deutsches Skimuseum
Powerslide (Schuhe, Helm, Bilderserien auf den Seiten 58/59,
70/71, 74/75)
Leki (Stockfoto)
Seite 9: Imago Sportfotodienst
Alle anderen Bilder von: Nordic Fitness GmbH
Coverfoto: Nordic Fitness GmbH
Cover Design: Jens Vogelsang

