

# Kinder lernen das „Einmaleins des Nordic Walkings“ Spaß statt Leistungsdruck

Ein besonderes Angebot der Edewechter Ferienpassaktion



Interessiert lauschen die Kinder den Ausführungen von Nordic-Walking-Trainer Frank Feldhus. Fotos: Brunßen

Von Jörg Brunßen

EDEWECHT. Zu den zahlreichen Pluspunkten des Nordic Walkings, einer modernen Ausdauer-Sportart, gehört auch, dass es so gut wie keine Altersbeschränkung gibt. Darum konnte unter Anleitung des Nordic-Walking-Trainers Frank Feldhus aus Oldenburg über 30 Kinder am Schnupperkurs im „Gehen mit zwei Stöcken“ teilnehmen. Diese Aktion fand im

Rahmen der Edewechter Ferienpassaktion statt.

„Auf die richtig angepasste Stocklänge kommt es an!“ erfuhren die 9- bis 14jährigen und durften auf spielerische Weise die Technik dieser Bewegungsform eine Stunde lang lernen und ausprobieren. Mit viel Freude erlebten sie nicht nur die klassische Form, sondern auch die Grundlagen von „Nordic

Jumping“ (Springen mit zwei Stöcken) und „Nordic Running“ (Rennen mit zwei Stöcken).

Für alle Schul- und sogar Kindergartenkinder sind diese Übungen geeignet. Da sie keinen Wettkampfcharakter haben, machen sie anstelle von Leistungsdruck richtig Spaß, schulen außerdem die Koordination und helfen übergewichtigen Kindern und Jugendlichen beim „Pfunde-Purzeln-Lassen“. Das Benutzen der Stöcke bezieht in hohem Maße die Skelettmuskulatur mit ein, entlastet die Gelenke und löst durch die Mobilisation der Wirbelsäule

Verspannungen im Schulter-Nackengebiet. Die Kreuzkoordination bei der Ausführung (Schritt- und Stocksetzen der diagonalen Körperseiten) vernetzt beide Gehirnhälften miteinander, was auch die Hirnleistung günstig beeinflussen kann.

Natürlich wirken sich die vorteilhaften Effekte des „Nordic Walkings“, wozu auch Regulierung des Blutdrucks und Verbesserung des Stoffwechsels gehören, nicht nur auf trainierende Kinder und Jugendliche aus, sondern eben auf Menschen fast jeder Altersgruppe.

Im Vordergrund aber soll der Spaß an der Bewegung stehen! Mit diesem Leitsatz erhielt Trainer Frank Feldhus denn auch die volle Aufmerksamkeit der Kinder und ihr Interesse, dabeizubleiben, beim „Nordic Walking“ – womit diese gelungene Ferienpassaktion das Tüpfelchen auf dem I erreichte. Weitere Informationen zu Nordic Walking erhalten Interessierte bei Frank Feldhus unter Telefon 0173-9879655.

