

Emilia Gaik

Nordic Walking w szkole

Krok podstawowy Nordic Walking

Praca opublikowana w Internetowym Serwisie Oświatowym AWANS.NET

luty 2019



Pewnego dnia, po wielu przemyśleniach na temat wychowania fizycznego w szkole, zaczęłam się zastanawiać, co zrobić, żeby zachęcić dzieci i młodzież do aktywności fizycznej. Nie chodzi o aktywność na wysokim poziomie sportowym, bo ile dzieci mamy w grupach, które są bardzo sprawne lub chcą wyczynowo uprawiać sport? Myślałam raczej o mniej chętej młodzieży, pracującej wytrwale palcami na smartfonach i komputerach, odwiedzającej zwykle portale społecznościowe. Jak zachęcić dzieci do przebywania na świeżym powietrzu i do ćwiczeń, które nie wymagają większego przygotowania sprawnościowego?

Wtedy przyszedł mi do głowy nordic walking. Niewiele myśląc, znalazłam szkolenie dla instruktorów nordic walkingu na warszawskim AWF, ukończyłam kurs, zostałam instruktorem i pomyślałam sobie, że to jest właśnie to, co chciałabym robić w szkole, oczywiście jako pewien element rekreacji ruchowej, a nie stricte tylko nordic walking.

Po pierwsze – samo zdrowie

Jeśli chodzi o wysiłek (według WHO), zdrowy osobnik powinien uprawiać aktywność fizyczną 5 razy w tygodniu, co najmniej 30 minut, z umiarkowaną intensywnością. Wysiłek fizyczny nie musi być intensywny, ale powinien być systematyczny. I właśnie o to chodzi w nordic walkingu, o systematyczność.

Nordic walking mogą uprawiać wszyscy bez wyjątku. Ma on zbawienny wpływ na organizm:

- **usprawnia układ oddechowy i sercowo – naczyniowy (zalecany szczególnie dla osób po zawałach);**
- **odciąża stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych i otyłych;**
- **spala więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu;**
- **zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa;**
- **kije pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy i symetrycznego chodu;**
- **rozwija wszystkie mięśnie kończyn dolnych;**
- **wzmacnia mięśnie tułowia, ramion i barków.**



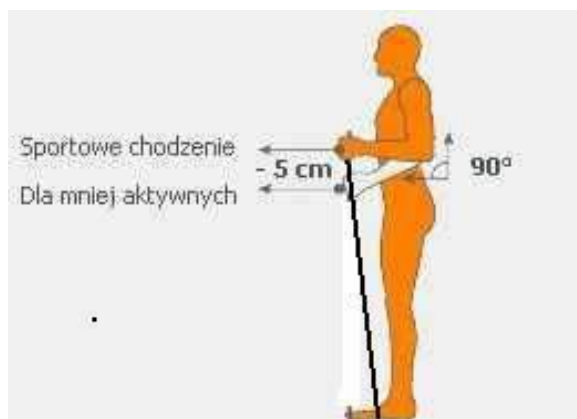
Można by wymieniać w nieskończoność pozytywy nordic walkingu, ale najważniejsze to ubrać się, chwycić kijki i dalej w teren. No, właśnie, kijki - jak dobrać kijki?

Po drugie – dopasowanie sprzętu

Bardzo to poważnie zabrzmiało – dopasowanie sprzętu, ale do nordic walkingu potrzebujemy tylko kijków, ot i cały sprzęt. Oczywiście ważne są buty i ubranie, ale zależą od pory roku i intensywności, z jaką chodzimy, więc to kwestia indywidualna.

Są dwa sposoby doboru kijków:

1. Kijki należy ustawić pionowo, chwycić za rączkę i oprzeć o podłoże. Kije mają właściwą wysokość, jeśli kąt ugięcia w łokciu będzie wynosił w przybliżeniu 90 stopni.
2. Wskaźnik $0,68 \times$ wzrost w cm. Przy wzroście np. $168 \text{ cm} \times 0,68 = \text{ok. } 114 \text{ cm}$ (raczej 115) jest to docelowa długość kijków. Dla zaczynających przygodę z nordic walkingiem zalecane są kijki o 5 cm krótsze.



Możemy dobrać sobie kijki teleskopowe (o regulowanej długości) lub kijki całościowe, bez regulacji długości. Tylko od nas zależy, czy kupimy sobie kijki teleskopowe i będziemy je wydłużać w miarę potrzeby do długości docelowej, czy kupimy od razu dłuższe całościowe. Są plusy i minusy takich rozwiązań.

Kijki z regulowaną długością są cięższe, całościowe kijki lżejsze i bardziej komfortowe przy chodzeniu, ale przy długości docelowej mogą (ale nie muszą) sprawiać trudności w początkowym etapie chodzenia.

Ja osobiście wybrałam takie rozwiązanie, że na początku kupiłam kijki teleskopowe, w miarę nabywania praktyki w chodzeniu kupię docelowe 115 cm. Na razie tego nie zrobiłam, bo mam jakąś trudność w robieniu dłuższych kroków i kijki 115 cm raczej na razie przeszkadzają mi, niż pomagają w prawidłowym chodzie.

Jeśli chodzi o kijki docelowe, powinny to być kijki całościowe (bez regulacji długości). Czy będą to kijki węglowe, węglowo-aluminiowe czy jakieś inne to zależy od nas. Najlepiej posiłkować się informacjami z Internetu, gdzie jest mnóstwo rad na temat wyboru i dopasowania kijków. Najważniejsze, aby przy rękojeści znajdowała się rękawiczka, a nie pasek. Należy zwrócić szczególną uwagę na rozmiar – rękawiczka powinna ściśle opinać dłoń, tak, aby nie przesuwała się w trakcie marszu.

Na warunki szkolne najlepiej zakupić kilka par kijków całościowych o długości 110 i 115 cm, ponieważ są to najpopularniejsze długości dla młodzieży między 160 cm a 170 cm wzrostu. Należy zakupić także kilka par kijków teleskopowych dla osób o troszkę niestandardowym wzroście.

Po trzecie - technika

Jeśli chodzi o samą technikę chodzenia, no cóż, większość odpowie: „*Jaki sens brać instruktora do nauki chodzenia, jeśli chodzę prawie od samego urodzenia, co w tym trudnego iść przed siebie?*” No właśnie, co w tym trudnego? A jednak...

Kiedy rozpoczęłam kurs instruktorski, pani instruktor prowadząca kurs poprosiła, żebyśmy przeszli się bez kijków, tak, po prostu jak zwykle chodzimy. Uwierzcie mi, nie było w grupie 6-osobowej ani jednej osoby, która chodziłaby prawidłowo. Co to znaczy prawidłowo? Nie chodzi o urok osobisty, płaśnianie czy chodzenie jak modelka po wybiegu, a raczej o to, że każdy z nas chodził z pewnymi nawykami, które świadczyły o nieprawidłowości w napięciach mięśniowych lub budowie. Jedna osoba odstawiała jedną stopę wyraźnie w bok (może to świadczyć o zbyt dużym napięciu mięśni odwodźcicieli), inna opuszczała jeden bark niżej (może skolioza), znowu inna absolutnie miała usztywniony i napięty tułów (to ja) i nie wykonywała skrętów tułowia. Można się długo nad tym rozwodzić, ale wszyscy byliśmy zaskoczeni, jak przy zwykłym chodzeniu można zaobserwować wiele nieprawidłowości naszej sylwetki, mnóstwo napięć spowodowanych przede wszystkim przyzwyczajeniami dnia codziennego.

I właśnie nauka prawidłowego chodzenia powoduje, że zaczynamy zwracać uwagę na ten przysłowiowy bark, napięty tułów czy odstawianie nogi w bok, uaktywniamy mięśnie, które do tej pory nie pracowały lub pracowały w małym stopniu, korygujemy sylwetkę, długość kroków czy prawidłową i symetryczną pracę ramion.

Przypomniała mi się jeszcze jedna sytuacja: w autobusie siedzi kobieta i czyta książkę. Na kolanach trzyma dziecko, które też czyta książkę. Jeden z pasażerów zaskoczony pyta: „*Jak udało się pani namówić swoje dziecko, żeby czytało, a nie używało ciągle telefonu czy oglądało filmy?*” Pani odpowiada: „*Jak się udało - to proste – dzieci nas nie słuchają, one nas naśladują*”.

Dlatego jeśli chcemy uczyć innych, sami wykonujemy czynności prawidłowo. Tutaj niezbędny jest instruktor lub ktoś znający się na prawidłowym chodzeniu, kto nam pomoże i spojrzy z boku na prawidłowość tego, co robimy.

Technika nordic walking nie jest zbyt trudna, generalnie polega na długim, dynamicznym kroku z jednoczesnym wymachem rąk, w których trzymane są kije. Ważne jest, aby zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów (posłużę się grafiką dostępną w sieci - źródło na końcu artykułu).

Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się **rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej** wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijkiem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie **odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek**. Rękę staramy się trzymać **wyprostowaną w łokciu**.

W momencie odepchnięcia **otwieramy dłoń**.

Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakroczonej.

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.



- Kroki stawiamy, zaczynając od pięty, przez śródstopie, wybijając się z palców (z palucha). Powinny być nieco dłuższe niż zazwyczaj.
- Ręce i nogi pracują naprzemiennie (lewa ręka - prawa noga!!!!).
- Ruch ręki jest wahadłowy, wyprowadzany z ramienia, a nie z łokcia.
- Ręka z przodu nie przekracza wysokości pępka.
- Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu.
- Lewy kij dotyka do podłoża w momencie, gdy stawiamy na nim prawą piętę i odwrotnie.
- Przy wbiciu kijka dłoń zaciskamy na rękocyści, po odbiciu rozluźniamy dłoń na rękocyści.

W technice NW jest jeszcze wiele elementów, na które trzeba zwrócić uwagę. Generalnie większość ludzi jest wzrokowcami, dlatego nieodzowne jest nakręcenie - np. telefonem - filmu własnej techniki chodzenia lub techniki naszych uczniów. Nic nie pokaże nam lepiej tego, co jeszcze można zmienić czy poprawić, jak kiedy sami to zobaczymy.

Po czwarte – wyruszamy w teren

Poniżej zamieszczam przykładowy scenariusz lekcji do nauczania podstawowego kroku Nordic Walking.

Prowadzący: Emilia Gaik (instruktor Polskiej Federacji Nordic Walkingu).

Grupa ćwiczących: dowolna (młodzież, dorośli).

Ilość ćwiczących: 12.

Miejsce ćwiczeń: park, las, boisko szkolne.

Przybory: kije do nordic walking.

Temat zajęć: Nauka kroku podstawowego nordic walking, rozgrzewka w nordic walking.

Zadania: Nauka uczniów (dorosłych) kroku podstawowego NW, zapoznanie z specyfiką rozgrzewki w NW oraz sposobami odpowiedniego doboru kijków.

Umiejętności: Uczeń umie wykonać prawidłowo krok podstawowy NW oraz wykonać prawidłową rozgrzewkę.

Sprawność motoryczna: Poprawna postawa podczas marszu, prawidłowa rotacja barków, koordynacja ruchu ręka – noga.

Wiadomości: Uczeń zna zasady doboru sprzętu do NW, zna zasady prawidłowej rozgrzewki oraz zna technikę NW.

Cele wychowawcze: Poznawanie aktywnych form spędzania wolnego czasu.

Przebieg zajęć

Rozgrzewka

Rozgrzewkę staramy się przeprowadzić z wykorzystaniem kijków.

1. Ogólne rozgrzanie organizmu.

- a) trucht w miejscu (dreptanie) – kijki trzymamy w połowie długości;
- b) energiczny marsz w miejscu, ramiona wykonują obszerny ruch wahadłowy;
- c) energiczny marsz w miejscu z „kopnięciami” w przód;
- d) energiczny marsz w miejscu z „kopnięciami” w tył;
- e) podskoki odstawno – dostawne „pajacyki”;
- f) podskoki ze skrzętem tułowia.

2. Tzw. „naoliwienie” stawów.

- a) krążenia ramion (w przód, w tył, naprzemiennie);
- b) „wiosłowanie” w przód i w tył (ruchy wykonujemy bardzo obszernie);
- c) ruchy skrętne nadgarstków (kijki trzymamy w połowie długości, ramiona wyprostowane przed sobą, wykonujemy ruchy kijkami naprzemiennie w prawo i w lewo);
- d) krążenia kończyn dolnych w stawie biodrowym;

- e) stoimy na jednej nodze, druga uniesiona i wykonujemy wyprost, zgięcie w stawie kolanowym.

3. Dynamiczne rozciąganie.

- a) dynamiczne rozciąganie kończyn górnych i obręczy barkowej (kijki trzymamy oburącz na obu końcach) wymachy ramion w górę, w skos;
- b) kijki za plecami, skręty tułowia;
- c) dynamicznie przekładamy kijek z reki prawej do lewej z jednoczesnym wymachem ramion w tył;
- d) krążenie tułowia;
- e) kończyny dolne – energiczne wymachy w przód, w tył, w bok;
- f) wypady.

Krok podstawowy Nordic Walking

1. Pierwszy krok i pierwsze ćwiczenia mają za zadanie oswojenie z naprzemianstronną pracą rąk i nóg, wydłużonym krokiem oraz wahadłową pracą ramion.

- a) zwykły marsz z naprzemianstronną pracą ramion (kijki trzymamy w połowie), akcentując krok pięta, palce;
- b) ćwiczenie jak wyżej, staramy się wydłużyć krok i wydłużyć ruch ramion przód – tył (wahadło).

2. Kolejne ćwiczenia – wbijanie kijka.

Wpinamy się w kijki.

- a) ciągnięcie kijków z naprzemianstronną obszerną pracą ramion, bez zaciskania dłoni na rękojeści (przy tym ćwiczeniu w pewnym momencie poczujemy, że kijki wbijają się w podłoże);
- b) ćwiczenie jak wyżej: ciągniemy kijki za sobą, na sygnał rozpoczynamy marsz z wbijaniem kijków w podłoże, zaciskami dłoń na rękojeści.

3. Kolejne ćwiczenia – odepchnięcie.

Ręka prowadzona jest mniej więcej do linii bioder w tył i w tym momencie zaczynamy się odpychać. Odepchnięcie powinno być w tył, a nie w dół. Po odepchnięciu należy pamiętać o otworzeniu dłoni na rękojeści, Ręka wracająca do przodu nie może być wyżej niż linia pępka. Miejsce wbicia kijka ok. 1/3 odległości od nogi zakroczonej.

- a) lewy kijek trzymamy pod pachą, odbijamy się tylko prawym kijkiem;
- b) prawy kijek trzymamy pod pachą, odbijamy się tylko lewym kijkiem;
- c) maszerowanie naprzemianstronne z użyciem obu kijków z odpychaniem się za linią bioder, wybicie z jednej nogi, następnie z drugiej;
- d) wyścig drużyn krokiem NW do wyznaczonego punktu – element współzawodnictwa jest wskazany, ale na początkowym etapie nauczania musimy zwrócić uwagę, czy szybkość i współzawodnictwo nie spowodują nieodpowiedniego wykonywania marszu NW.

W trakcie zajęć powinniśmy wykonać kilka ćwiczeń siłowych lub/i koordynacyjnych. Oczywiście na zakończenie zajęć bezwzględnie wykonujemy ćwiczenia rozciągające.

Pozdrawiam i życzę owocnej pracy!

Grafiki wykorzystane ze stron:

fundacja.kim.pl, wksport.pl, nextews.com, imged.pl, gif.net, pankupa.pl