

NORDIC WALKING

GRUNDTEKNIK

OLFA-TEKNIKKEN

Oprejst kropsholdning

- løftet navle
- stabilisering af kroppens midtpunkt.



Afpasset skridtlængde

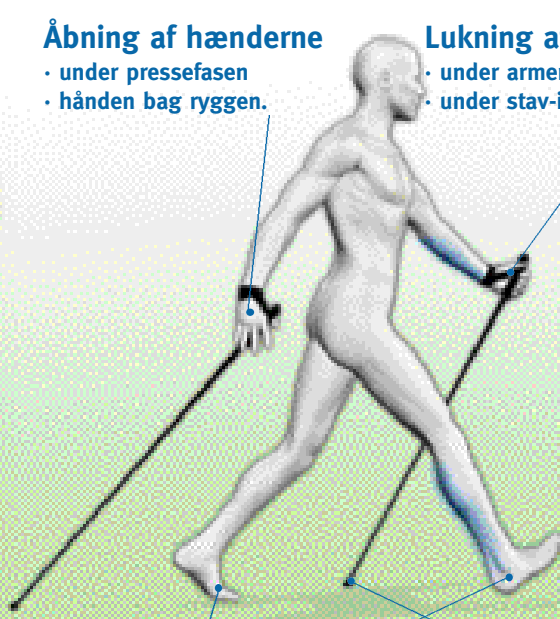
- i roligt tempo

Åbning af hænderne

- under pressefasen
- hånden bag ryggen.

Lukning af hænderne

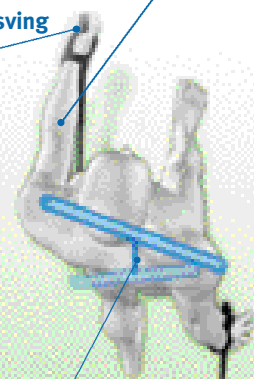
- under armens fremadsving
- under stav-isættet.



Store armbevægelser

- lang arm

Rotation af skulderaksen i forhold til hofteaksen



Aktivt fodarbejde

- rulning hen over hele foden
- fra hælen over den udvendige mellemfod til storetåen.

Stav-isæt

- stavens spids isættes under kroppens tyngdepunkt.

OLFA-teknik Nordic Walking

O: Oprejst holdning

L: Lang arm

F: Flad stav

A: Afpasset skridtlængde

Hånd- & fod- bevægelsens 4 faser

I: Isæt

B: Belastning

K: Kontrol

A: Afsæt

7-trins- indlæringsmetoden

1: Fortroliggørelse

2: Slip staven

3: Slip og grib staven

4: Opretning

5: Store bevægelser

6: Aktivt fodarbejde

7: OLFA-teknik

