

**Instruktør: Nordic Walking Coach Marianne Lund**  
**28 77 94 45**  
**lund.motion@gmail.com**

I Nordic Walking er det vigtigt at bruge stavene rigtigt, så hele kroppen trænes og det optimale udbytte af stavgang opnås. Derfor anbefales alle nye medlemmer at deltage i en grundig instruktion af Marianne Lund. Instruktionen er også åben for gamle medlemmer.

Annoncering sker ved personlig henvendelse og omtale i foreningens nyhedsbreve.

Marianne Lund følger løbende op på den rette teknik under stavgang onsdag og søndag.

**Stave:** foreningen udlåner stave på dagen. Oplys din højde.

**Beklædning:** travesko, evt. regn tøj (vi går i alt slags vejr), vand, evt. lidt sødt for blodsukkeret og bæltetaske. (Ingen rygsække med stropper, der falder ned!).

**Ved tilmelding oplys:** cpr.nr. 6 første tal, adresse, mobil og e-mail.

#### **Div. informationer, fakta og teknikker undervejs på instruktions dagen.**

Præsentation af instruktør.

Hvem er Birkerød Stavgangsforening.

Hvem kan gå stavgang, "alle". Orienter gerne instruktøren inden om evt. relevante skavanker.

Egen dækning ved skader, Fritids og ulykkesforsikring – ved evt. skade er Stavgangsforeningen ikke ansvarlig.

Gennemgang af stave: typer - højde - justering.

Beklædning: fodtøj – kasket – bæltetaske/rygsæk - mobil.

Væske og sukkerbalance – drikkedunke.

Opvarmning med stave.

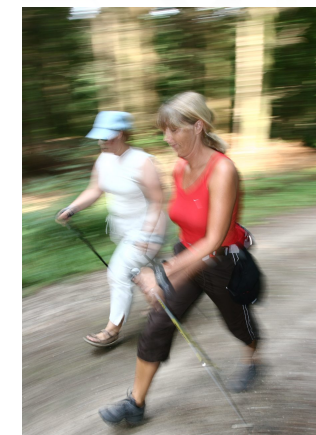
Gangteknik: kropsholdning – diagonalgang/parallelgang – armsving - fodafvikling - stavafvikling.

Teknikker: \* INWA "De 10 trin". "Uret": kl.16-18" - "17-19" - "18-20".

Gennemgang af stavgang på motion, fitness og sportsniveau.

Gennemgang og afprøvning af forskelligt underlag: græs, grus og asfalt.

Strækøvelser med stave.



\* INWA International Nordic Walking Association  
<https://www.inwa-nordicwalking.com>