

Nordic Cross Skating - der neue Trendsport

Nordic Cross Skating gilt als *die* neue Sportart. Mit Nordic Cross Skating liegt man voll im Trend der immer populärer werdenden Nordic Sportarten.

Was ist Nordic Cross Skating?

Nordic Cross Skating gilt als Ganzkörpersportart und ist für ganz unterschiedliche Zielgruppen geeignet:

Beim Freizeit-, Fitness- und Breitensportler - gleich welchen Alters „von acht bis über achtzig“, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener - steht in erster Linie der Gesundheits- und Fitnessaspekt, Verbesserung der Ausdauer im Vordergrund. Nicht die sportliche Höchstleistung, das Naturerlebnis, körperliches und geistiges Wohlbefinden haben Priorität.

Sportler, die bereits Ausdauersportarten wie z.B. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Rudern, Triathlon, Leichtathletik etc. betreiben, finden mit Nordic Cross Skating eine sinnvolle Ergänzung ihres Trainings bzw. eine gute Möglichkeit, noch mehr Abwechslung in ihr Training zu bekommen.

Durch Nordic Cross Skating trainiert man den ganzen Körper. Der Armeinsatz trainiert die Schulter-, Arm- und obere Rückenmuskulatur. Die Bein- und Abstoßbewegung stärkt die Beinmuskulatur. Auch die Stützmuskulatur, also Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Hüft- und Rumpfmuskulatur werden beansprucht und trainiert.

Wie bei kaum einer anderen Sportart werden beim Nordic Cross Skating Muskeln, Knochen und Gelenke gestärkt und gleichzeitig geschont.

Bis zu 90% der Gesamtmuskulatur wird mit Nordic Cross Skating trainiert.

Vorteile von Nordic Cross Skating:

- kann ganzjährig und bei jedem Wetter, auf nahezu jedem Gelände betrieben werden (Ausnahme schnee- und eisbedeckter Untergrund)
- gilt als Herz-Kreislauf-Training und verbessert daher die allgemeine, aerobe, anaerobe Grundlagenausdauer und Kraftausdauer
- der Bewegungsapparat im Bereich der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke wird entlastet und ist geeignet bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen
- Rücken-, Arm-, Bein- und Schultermuskulatur werden gekräftigt, muskuläre Dysbalancen können ausgeglichen werden
- Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich können gelöst werden
- verbrennt mehr Kalorien als z.B. Inlineskaten (ca. 40% effektiver)
- trägt zur Verbesserung des Stoffwechsels bei und steigert Vitalität und Fitness
- wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem
- stärkt als Outdoor-Sportart die Abwehrkräfte
- dynamischer als Nordic Walking
- viel sicherer als Inlineskaten durch längeren Radstand und effektives Bremssystem
- ausgeglichene körperliche Belastung als z.B. beim Fahrradfahren oder Joggen
- ideales (Vorbereitungs)-Training für Skilangläufer*innen

Neben den physischen Vorteilen (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit) bietet Nordic Cross Skating positive Effekte auf der psycho-sozialen Ebene (Stressabbau, Leistungsbereitschaft, Entspannung, allgemeines Wohlbefinden, Kommunikation, Gruppenerlebnis, Natur pur).

Das Wichtigste ist aber der dauerhafte Spaß und die Freude, sich in freier Natur mit einer tollen Technik bewegen zu können. Nordic Cross Skating als Gruppenerlebnis macht besonders viel Spaß.

Nordic Cross Skates

Nordic Cross Skates sind eine gelungene Kombination aus Rollski und Inlineskates. Sie bieten aufgrund der an Cross Skates vorhandenen und hervorragend funktionierenden Bremsen und den langen Radstand ein Höchstmaß an Sicherheit.

Aufgrund der Druckluftbereifung kann das Nordic Cross Skating nicht nur auf asphaltierten Wegen sondern besonders offroad, also auf Waldböden und Schotterwegen betrieben werden. Die Druckluftbereifung ermöglicht ein gelenkschonendes skaten. Nässe macht den Cross Skates überhaupt nichts aus.

Wo Inliner an ihre Grenzen stossen, fängt der Spaß mit den Cross Skates erst an!

Der Stil

Der Bewegungsablauf ist analog dem Skatingstil der Skilanglaufs. Schnee ist nicht mehr erforderlich. Die Loipe fängt an der Haustür an.

Was braucht der Nordic-Cross-Skater?

Natürlich seine Cross Skates. Dazu gehören Langlaufstöcke, um einen guten Vortrieb zu erzeugen.

Nordic Cross Skating kann auch mit Joggingsschuhen (abgerundete Ferse!) betrieben werden. Schuhe, die über die Knöchel reichen (z.B. Langlaufschuhe, Leichtwandertiefel) bieten eine deutlich höhere Stabilität. Wichtig ist auf jeden Fall ein Helm (z.B. Fahrradhelm).

Warum Nordic Cross Skating?

Nordic Cross Skating vereinigt alles, was Sport so schön macht:

- Dynamik
- Kraft
- Koordination
- Eleganz
- Rhythmus
- Spaß und Freude

Das outdoor-Erlebnis schlechthin! Dein persönliches „outdoor-Fitness-Studio“.

Für Skilangläufer*innen bietet NCS eine hervorragende Trainingsmöglichkeit für die Langlaufsaison.

Für wen?

Einfach ausgedrückt: für alle.

Vorerfahrungen aus anderen Sportarten sind keine erforderlich.

Kursangebote

Es ist nicht immer so einfach wie es beim Profi aussieht. Auch Nordic Cross Skating will gelernt sein. Und zwar richtig – von Anfang an. Unter fachlicher Leitung erzielt man allerdings rasch Lernerfolge.

Ich bin ausgebildeter und lizenziertes Cross Skating-Trainer und DSV-Skilanglauflehrer und zeige Dir den richtigen Umgang mit den Cross Skates und den Stöcken, die richtigen Techniken, damit Du sicher und geländeangepasst skaten kannst und damit Dir Nordic Cross Skating dauerhaft viel Spaß und Freude macht. Weiter gebe ich Dir gerne Empfehlungen für Dein NCS-Training und viele wertvolle Tipps.

NCS Start – (Dauer ca. 3 Stunden)

Dieser Einsteigerkurs ist ideal, um diese neue und tolle Sportart kennenzulernen. In drei Stunden lernst Du in angenehmer Kursatmosphäre die wesentlichen Grundtechniken des Nordic-Cross-Skatings. Nach diesem Kurs kannst Du schon locker und sicher auf den Cross Skates gleiten.

Kursinhalte:

-Materialkunde, individuelles und richtiges Einstellen der Cross Skates, Bremstechniken
Schlittschuhschritt, Doppelstocktechnik, Einstieg in die versch. Skatingtechniken, Kurventechniken, Rhythmisieren, Gewandtheit

NCS Advance – (Dauer ca. 3 Stunden)

Lerne in angenehmer Kursatmosphäre Dein weiteres Könnens- und Leistungspotenzial auszuschöpfen. Du bist auf dem Weg zu einem perfekten Nordic-Cross-Skater

Kursinhalte:

Die im Einsteigerkurs gelernten Techniken werden vertieft und weiter ausgeformt.

Verbesserung der Grundlagen (Sicherheit, Koordination, Gleitphase)

2:1 Skating (Führarmtechnik), 2:1 mit aktivem Armschwung, Skating 1:1, Halbschlittschuhschritt, Diagonalskating, Schlittschuhschritt, Kurventechniken

Teilnahmevoraussetzung: Einsteigerkurs oder entsprechender Könnens- und Leistungsstand.

NCS Challenge – die ultimative Herausforderung. Der Premiumkurs für alle, die es wirklich wissen und können wollen. Geländeangepasstes Nordic Cross Skating, onroad, offroad, über Stock und Stein. (Anwendung aller gelernten Techniken – 3 Stunden)

**Personal Training auf Anfrage, Familienkurse,
Kurse für Betriebe und Vereine, Refresher-Kurse, spezielle Technik-Kurse, Workshops**

Weiterführende Kurse auf Anfrage.

Die Kursteilnehmer haben für die Kurse einen Helm mitzubringen (Helmpflicht!), ausreichend Getränke, Energieriegel, sportive witterungsangepasste Kleidung, Handschuhe, Protektoren.