

De NORDIC WALKING Techniek



De zes bouwstenen van de Nordic Walking Unie

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---|------------------------|
| 1 | lange arm | 4 | romprotatie |
| 2 | handen achter openen / voor sluiten | 5 | lange (aangepaste) pas |
| 3 | oprichten van de romp | 6 | actief voetenwerk |

asics

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

odlo

SIGMA
GERMANY

SWIX

MED
TRONIK

FARMADOMO

LEKI

Kathmandu

DARTFISH
VIDEO SOFTWARE SOLUTIONS

nwu
nordicwalking
unie