

## Schau mal, wie die läuft

Es ist ein Phänomen, dem ich in Nordic-Walking-Kursen immer wieder begegne. Kaum haben die Teilnehmenden die ersten Übungen der Grundtechnik hinter sich, entdecken sie bei Dritten auf Anhieb "Fehler".

### Prioritäten ordnen

Natürlich freut es mich, wenn die Teilnehmenden erkennen, dass andere Nordic Walker von dem abweichen, was wir gerade erarbeitet haben. Begleitet von einem müden Lächeln klingt das dann etwa so:

- "Die Beinarbeit ist ja nicht gerade kräftig ..."
- "Hast du gesehen, die bewegt die Schultern kaum ..."
- "Die Stockführung ist nicht besonders effektiv ..."

Natürlich achte ich beim Vermitteln der Technik sehr auf Details. Dennoch ist es mir jeweils ein Anliegen, nach solchen Kommentaren kurz die Prioritäten zu sortieren: Besser keine perfekte Gehtechnik an den Tag legen, als ganz auf Bewegung zu verzichten. Auch wer nicht das Optimum aus seiner Trainingszeit rausholt, bewegt sich schliesslich an der frischen Luft, regt seinen Kreislauf an und verbrennt ein paar zusätzliche Kalorien. – So falsch kann das nicht sein.

### Was zählt schon die Meinung anderer?

Können Sie sich vorstellen auf Bewegung zu verzichten, nur um zu verhindern, dass irgendjemand sich irgendwelche Gedanken macht? Ich kann nur hoffen, dass

- Sie nie aufs Schwimmen oder auf Wassergymnastik verzichten, um sich vermeintlichen Blicken nicht auszusetzen.
- Ihre Inline Skates im Keller nicht verstauben, nur weil Sie mit dem Gleichgewicht etwas aus der Übung sind.
- Ihr Fahrrad in der Garage vor sich hin rostet, weil andere schneller pedalen als Sie.

### Wichtig ist was Sie denken?

Und wichtig ist, wie es *Ihnen* geht, wenn Sie eine neue Sportart ausprobieren:

- Weil Sie zu Beginn ein wenig Muskelkater haben, bis Ihr Bewegungsapparat wieder in die Gänge kommt.
- Weil Sie sich von Mal zu Mal besser fühlen, wenn Sie Fortschritte machen.
- Weil Sie schon bald wieder Ihre Lieblingshose tragen.

**Lieber fehlerhaft begonnen, als perfekt gezögert.**

Quelle des Zitats: unbekannt. Wahrheitsgehalt: Mehrfach bestätigt.