

## Die Trendsportart, die ihre Gegner mit Stöcken aus dem Weg räumt.

Bevor du den folgenden ironisch-kritischen Text über das Nordic Walking liest, studiere die ungewohnten Wörter.

Unterstreiche jeweils die beste Erklärung:



vollschlank	beliebt	beleibt	abgemagert	betrunken
optimieren	vermindern	vertreiben	verbessern	verstecken
Homo faber	Handwerker	Faulpelz	Kunstmaler	Nichtwissner
vice versa	andersrum	stellvertretend	eigenwillig	direkt
physisch	vermessen	künstlich	vergeistigt	körperlich
Adepten	Anhänger	Aufhänger	Einhänger	Vorhänger
Fleece	Pilzgericht	Schiffsverband	Faserpelz	Ausbruch
Wolf	Wutanfall	Zahnkrankheit	Hautentzündung	Geländespiel
stilisieren	kleben	gestalten	werfen	kochen
Nonplusultra	höchste Stufe	ungesunde Strahlung	absolutes Verbot	Lärm
Level	Stunde	Stufe	Stelle	Waage
optimal	durchsichtig	bestmöglich	fleißig	vergesslich
manifestieren	erweitern	offenbaren	offerieren	brüllen
Hybris	Größenwahn	Abbruch	Schlange	Weisheit
Klimakterium	Wetterperiode	Wechseljahre	Schonzeit	Insekt

Für vollschlanke Zeitgenossen, die mit Sport Kilos reduzieren und so ihre Fitness zu optimieren suchen, gälte ein einfaches Naturgesetz: Was am meisten anstrengt, verbraucht auch die meisten Kalorien. Nun sucht aber der Mensch, Homo faber wie er ist, seit jeher nach Möglichkeiten, Anstrengung und körperlichen Verzicht zu vermeiden und trotzdem ein Spitzenresultat zu erzielen. Solches Streben führte zu Tausenden von Erfindungen, von der Straßenbahn über die Rolltreppe bis zu den Nordic-Walking-Stöcken.

Beim schnellen Gehen mit den zwei frisierten Skistöcken wird bei jedem Schritt ein Stock in den Boden gerammt. Rechter Stock, wenn man den Schritt mit links geht, und vice versa.

Ausdauersportart wird das Nordic Walking von seinen Adepten genannt. Schon, schon, mindestens wenn Joey Kelley aufbricht, um mit zwei Nordic-Walking-Stöcken Sibirien in zehn Tagen zu durchqueren. Fürs Fußvolk der Freizeit-Walker, wie wir ihnen auf unseren Spazierwegen begegnen, trifft das eher weniger zu.

Das arttypische Nordic-Walking-Rudel besteht aus einem halben Dutzend reiferer Frauen. Die Vorwarnzeit ihres physischen Erscheinens beträgt im Minimum dreißig Sekunden und erfolgt durch das rhythmische Tackern von Aluminiumstöcken auf hartem Asphalt, untermalt von heiteren Plaudertönen. Spätestens beim Erkennen der grünen, gelben und roten Fleece-Jacken heißt es für unbewaffnete Fußgänger, sich durch einen Sprung ins Gebüsch in Sicherheit zu bringen, denn die Vorbeiwalkenden denken keine Sekunde daran, vielleicht selbst auszuweichen.

Obwohl die zumeist weiblichen Läufer in der Regel nicht einen auffallend sportlichen Eindruck machen, reicht die Puste stets zum an- und aufgeregten Gespräch miteinander. Je langsamer sich die schnatternden Stockenten fortbewegen, desto größer und deutlicher hörbar ist der missionarische Eifer den Leuten gegenüber, die so blöd sind, zur körperlichen

Ertüchtigung die Gelenke kaputtzujoggen, auf dem Rad den Wolf zu holen oder sich auf einen Trimm-dich-Pfad bis zum Herzinfarkt abzurackern.

Nordic Walkern ist so schwer mit Wohlwollen zu begegnen! Wenn sie sich doch bloß damit begnügten, still ihrem unattraktiven Bewegungshobby mit den zwei Stöcken nachzugehen! Doch sie stilisieren Nordic Walking zum Nonplusultra des modernen, ganzheitgesundheitsbewussten und sich zudem umweltfreundlich verhaltenden Gutmenschen. Walken festige die gesamte Muskulatur und halte den Puls auf einem ganz bestimmten Level, das optimal für die Fettverbrennung und durch Rennen überhaupt nicht zu erreichen sei. Ungefragt zitieren sie Studien, die die Gelenkfreundlichkeit des Nordic Walking beweisen, vergessend, dass auch ein Fernsehabend eine gelenkschonende Angelegenheit ist.

Nordic Walker manifestieren die Hybris der Unterschätzten. Sie rotten sich zusammen in der heiligen Überzeugung, die wahren Überlegenen zu sein. Jene Jogger mit ihrem strähnignassen Haar, der tiefenden Nase und den Schweißmonden auf dem Acryl-Dress! Ein dreifach Pfui! Natürlich schwitzten auch die Nordic Walker, aber bitte, diese tun es in Würde. Wobei der Verdacht aufkommen könnte, dass bei ihnen eher das Klimakterium eine Rolle spielt.



Auch ohne ihre Stöcke tendieren Nordic Walker dazu, sei es zwischen dem Verlassen des Aufzugs und dem rechtzeitigen Erreichen des 08.15-Uhr-Busses oder beim Gang zur kleinen Konditorei um die Ecke, die Arme roboterhaft anzuwinkeln und Phantomstöcke nach hinten zu schwingen.

Ist Nordic Walking ein zur Schau gestellter und als Sport getarnter Spaziergang? Beileibe nicht! Vor dem Durchstarten in ein neues, sportliches Leben, behaupten die Nordic Walker, müsse unbedingt ein professioneller Kurs besucht werden, da man sonst echt viel falsch machen könne, wenn man die richtige Technik fürs Gehen nicht beherrsche. Vielleicht wird ein derartiger Kurs eines Tages sogar obligatorisch und man erhält dann einen Schein, der einen zum Mitführen von Nordic-Walking-Stöcken berechtigt.

*Beantworte die folgenden Fragen, die sich alle auf den Text beziehen, mit JA oder NEIN.*

1	Der typische NW (Nordic Walker) ist so um die zwanzig Jahre alt.	<i>nein</i>
2	Der typische NW ist männlich.	
3	NW treten selten alleine auf.	
4	Joey Kelly scheint ein unsportlicher Typ zu sein.	
5	NW meiden den Asphalt.	
6	Fleece-Jacken sind für NW ungeeignet.	
7	NW tendieren dazu, andere Leute zu erziehen.	
8	NW benehmen sich rücksichtsvoll gegenüber Spaziergängern und Jogger.	
9	NW sind stets total verschwitzt und ziehen eine üble Duftfahne mit sich.	
10	Auch ohne Stöcke erkennt man den NW an seinem Gang.	
11	NW behaupten stets, sie seien bloß auf einem Spaziergang.	
12	NW betrachten ihre Sportart bloß als Einstieg zum Joggen oder Marathonlauf.	
13	Um mit Stöcken NW zu betreiben, braucht es neuerdings einen Führerschein.	
14	Der Verfasser des Textes lässt durchblicken, dass er NW eher als ein zur Schau gestellter und als Sport getarnter Spaziergang einschätzt.	
15	Ein NW, der den Text liest, wird darob wenig erbaut sein und ihn verächtlich als das Elaborat eines Ignoranten und Neiders abtun.	