

# STAVGANG

Gå rigtig  
- læs og gør  
det!



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND  
Olympisk komite

## DANMARKS STAVGANGSSKOLE

Udgiver	Danmarks Idræts-Forbund
Redaktion	Jan Milandt
Forfattere	Sanne Honoré, DGF Bente Nørgaard, DAI
Gæsteskribent på Stavlege	Poul Gregersen, landsinstruktør
Foto	Jan Christensen og Amstrup Fotografi
Layout	Danmarks Idræts-Forbund
Tryk	Formegon ApS
Distribution	Danmarks Idræts-Forbund Post & Print Idrættens Hus 2605 Brøndby Telefon 4326 2060 Mail: forsendelsen@dif.dk www.dif.dk
Yderligere information	www.dai-sport.dk, tlf. 4326 2381 www.dgf.dk, tlf. 4326 2601 www.dansk-atletik.dk, tlf. 4326 2307

© Danmarks Idræts-Forbund 2006  
Kopiering ikke tilladt

3. udgave 1 oplag 2006



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND  
Olympisk komite



## Er stavgang på vej til at blive Danmarks nationalsport?

Fakta er, at aldrig før har en ny idrætsgren – på så kort tid – formået at vokse sig til en folkesport.

Vi ser stavgængere overalt!

Idrætsorganisationer, lokale idrætsforeninger og kommunerne landet over, har gjort en kæmpeindsats, for at tilfredsstille behovet for stavgangstilbud.

Men ... for der er et men, det er vigtigt at lære teknikken, for at få det optimale ud af træningen. Den korrekte teknik vil skåne dine led og gavne dit helbred. Vores opfordring til de mange nye stavgængere er, at melde sig ind i en forening med uddannede instruktører, der kan give den fornødne undervisning.

Fordele ved stavgang er mange: Det er god motion, man bestemmer selv fart og intensitet, man får brugt alle de store muskelgrupper, hvilket medfører en høj energiomsætning.

Stavgang er et godt aktivitetstilbud til alle, og kan praktiseres på tværs af alder og køn – og samtidig er stavgang nem at organisere.

Danmarks Idræts-Forbund, Dansk Arbejder Idrætsforbund, Danmarks Gymnastik Forbund og Dansk Atletik Forbund ønsker med dette hæfte alle danmarks stavgængere rigtig god fornøjelse. Vi håber, hæftet kan være til inspiration i opstartsfasen.

Lad os starte med at slå fast, at vi ude i landskabet og til vores kurser og træningssamlinger rundt omkring i landet ser en del mennesker gå med for høje stave.

For høje stave kan være årsag til problemer med teknikken, og øger risikoen for spændinger i skuldre og nakke.

**Den korrekte stavhøjde kan udregnes på følgende måde:**

På billedet har vi Torben der er 170 cm høj og Birthe der er 165 cm høj.

Torbens stavhøjde  $(170 \text{ cm} \times 0,66) = 112,5 \text{ cm} (+ - 5 \text{ cm})$

Birthes stavhøjde  $(165 \text{ cm} \times 0,66) = 108,9 \text{ cm} (+ - 5 \text{ cm})$

Udregningen er en tommelfingerregel, idet der i høj grad skal tages hensyn til personens fysiske formåen og mestring af stavgangsteknikken.



Læg mærke til vinklen på albueleddet, som er en smule større end 90 grader – vi siger populært, at stavhøjden er korrekt for de fleste, hvis vandet kan løbe ud af hænderne.

Husk at alle stave ligger i faste mål med 5 cm. intervaller, og at stavene bliver 3-5 cm højere, når du går med 'gummisko' på hårdt underlag, end når du går i blødt underlag uden 'gummisko', hvor spidsen synker i.

# HANDSKEN

## Type 1



Åbn handsken.  
Tjek højre/venstre.



Grib om staven.



Stram remmen så handsken  
sidder godt.

## Type 2



Før hele hånden igennem  
handsken. Tjek højre/venstre.



Sig goddag til staven.



Hold fast om håndtaget.  
Luk velcroen.

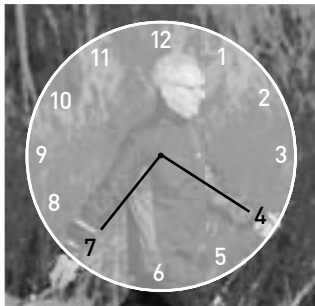


Stavgang er en motionsform, der læner sig naturligt op af dit naturlige gangmønster.

Ved stavgang aktiveres både arme, overkrop, underkrop og ben. Kroppen rettes op, og overkroppen skal være en anelse fremadlænet. Stavene bruges til aktiv fremdrift. Arme og ben bevæger sig diagonalt, og kropsstammens normale rotation forstærkes. Det aktive skub med arme/stave er med til at øge både ganghastighed og skridtlængde. Skuldrene er afspændte, og armene pendulerer i skulderleddet.

Det er vigtigt, at få sat stavene i underlaget med den rette vinkel, og med stavspidsen bag forreste fod. For at skåne skuldre og arme, foretages skubbet i stavgang med en bagud- og nedadgående bevægelse i den handske, der er monteret til håndtaget. Der holdes løst på stavene – og det er vigtigt, at der skubbes godt fra bagved kroppen med åben hånd i afviklingen.

Hvis man forestiller sig bevægelsen på en urskive med hoften som midterakse, skal afsættet begynde ved klokken 4, og ende bagude ved klokken 7.



### TIPS:

- *Diagonalgang*
- *Fodrul*
- *Skråt stav-isæt*
- *Lange skridt*
- *Slip staven i bagudstilling*



