

...uno sport per tutti

NORDIC WALKING

Ovunque...



...e in ogni stagione

CHE COS'È?

Il **NORDIC WALKING** è una nuova disciplina sportiva evolutasi dallo *sci di fondo*, tecnica classica (*sci nordico*); il **NORDIC WALKING** sta velocemente conquistando tutto il mondo. Si contano in milioni i suoi praticanti, dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, alla Cina agli Stati Uniti. E' uno degli sport in maggior crescita in questo momento, sicuramente "la miglior invenzione finlandese dopo la sauna"!

Avrete modo di scoprirlo frequentando un corso

NORDIC WALKING

- LEZIONE DI TECNICA BASE -

corretta postura, camminata biomeccanicamente corretta
Corretto uso dei bastoni

Questi sono i tre pilastri su cui si fonda la disciplina Nordic Walking

- LEZIONE DI TECNICA 1 -

Studio dell'uso dei bastoni suddiviso in 4 fasi: appoggio, spinta estensione e recupero

Il movimento deve risultare fluido e coordinato per una camminata bella ed efficace: didattica ANWI e metodo globale

- LEZIONE DI TECNICA 2 -

Sistematico approccio alla biomeccanica della camminata attraverso lo studio degli appoggi e della rollata
Ritrovare il giusto equilibrio fra corretto uso dei bastoni e camminata, in 4 fasi: didattica ANWI e metodo globale

Il corso di 3 Lezioni di 90 min ciascuna **Tecnica Base, Tecnica 1, Tecnica 2**: frequentando le prime tre lezioni fondamentali potrai imparare la tecnica corretta e acquisire il Diploma "Nordic Walker"... i luoghi, i momenti e gli orari saranno stabiliti in accordo con le esigenze dei partecipanti e le condizioni meteo.

Richiedi il modulo d'iscrizione e per maggiori informazioni contattare



Gabriele Tebano +39 3331640021
e/o info@terredimare.org www.terredimare.org