



CORSO PROPEDEUTICO NORDIC WALKING

RIVOLTO A TUTTI I PRINCIPIANTI MAGGIORENNI APPASSIONATI

Il Corso è organizzato dalla SCUOLA NORDIC WALKING NUORO in collaborazione con il CEAS di Nuoro, con l'ausilio di istruttori - guida esperte e qualificate. L'obiettivo di sviluppare una tecnica per il benessere del praticante attraverso la PRATICA DEI 4 ELEMENTI con la *progressione gamma* ufficialmente seguita dall'ANI.

Il corso si terrà presso i giardini pubblici di "Piazza Vittorio Emanuele" a Nuoro, e sarà ospitato all'interno della manifestazione "ICHNOS SOUND" 2011. Il Corso si propone di dare ai partecipanti delle informazioni riguardo ad una adeguata correzione sulla comune attività del cammino umano con l'utilizzo di due bastoncini appositamente studiati. Il corso ha una durata di minimo 6 ore e alla fine di questo verrà rilasciata una certificazione che darà diritto alla partecipazione ai futuri corsi per istruttore di base di Nordic Walking organizzati dall'ANI.

PROGRAMMA CORSO:

Venerdì 16: 20:00 -21:00 presentazione corso e proiezione video clip (facoltativo);

Sabato 17: 9:00 12:00 pomeriggio 15:00 – 18:00 pratica tecnica 2P/B;

Storia del Nordic Walking e Benefici del Nordic Walking

Pratica Tecnica 2P/B: Controllo assetto posturale; Gesto tecnico di base; Coordinazione oculo-mano-podalica; Correzione dinamica del passo; Esercizi di mobilizzazione; Corretto utilizzo del bastoncino; Giochi per la fantasia motoria e coordinazione

Domenica 18: 9:00 – 13:00 Escursione M. Ortobene – partenza "La Solitudine" percorso CAI (facoltativo);

Contenuti del Corso

A fine corso saranno consegnati i diplomi di partecipazione.

Quota di adesione: €80,00 Istruttore-Guida, attività formative, escursione, assicurazione