

NORDIC WALKING

Docente: Istr. Michele Nicola

Incontri di conoscenza e pratica del Nordic Walking.

L'attività fisica che vi proponiamo prevede l'uso di bastoncini. Perché questa pratica? Perché essa è un'attività sana e naturale e può essere praticata ovunque, in tutto l'anno e a tutte le età. Viene praticata con successo da molti anni a diversi livelli (es. preagonistica, amatoriale) nei paesi nordici e in Italia.

Cammineremo insieme in silenzio e chiacchierando x un'ora e mezza cercando di eliminare lo stress e di liberare la mente dai problemi quotidiani che ci assillano.

Cercheremo , mediante l'ausilio dei bastoncini di compiere dei movimenti completi che riguardano le gambe e le braccia coinvolgendo la maggior parte dei muscoli del corpo. Alterneremo passi e movimenti con dei semplici esercizi di ginnastica e di stretching e proveremo a giocare insieme con e senza i bastoncini in modo da ritrovare la gioia e la sveltezza di quando eravamo fanciulli.

E ricordiamoci:

Sii sempre come il mare , che infrangendosi contro gli scogli trova ogni volta la forza di riprovarci.