



CURSO INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Comité de Marcha Nórdica de la Federación Andaluza de Montañismo

CONTENIDOS

Genéricos.-

- Bases de la Marcha Nórdica (MN)
- Beneficios derivados de su práctica.
- Aprendizaje de técnicas y ejercicios fundamentales.
- Biomecánica del ejercicio específico.

Específicos.-

- La Historia y las raíces de la MN
- Los beneficios la MN. Prevención y salud.
- Marcha Nórdica y las investigaciones científicas.
- Información referente a la longitud del bastón.
- Análisis técnico básico.
- La técnica de la MN y los 3 niveles: Salud, fitness y deporte.
- Puntos para concentrar la técnica.
- Errores comunes en la práctica de Marcha Nórdica
- Equipamiento necesario para practicar MN
- Calentamiento y estiramientos usando los bastones.



PROGRAMACIÓN DE LA JORNADA

Horario	Contenido	Lugar
09:20	Recepción de los participantes en las instalaciones	Aula
09:30	Presentación de los Técnicos. Presentación de los contenidos. Presentación de los asistentes.	Aula
10:30	Presentación audiovisual de MN.	Aula
11:30	Práctica de iniciación al NW: presentación de material, presentación de la técnica y práctica.	Aire Libre
12:30	Sendero de iniciación a la práctica de la MN. Paradas con ejercicios de coordinación individuales y colectivos.	Aire Libre
13:30	Estiramientos específicos con bastones de MN.	Aire Libre
14:00	Parada para almuerzo libre	
15:00	Revisión audiovisual de otras técnicas. Reflexión sobre las diferentes escuelas.	Aula
16:00	Revisión colectiva de la técnica	Aire Libre
16:15	Análisis técnico de la MN	Aire Libre
16:30	Errores comunes. Equipo para practicar MN.	Aire Libre
18:00	Sendero de práctica. Paradas con ejercicios.	Aire Libre
18:15	Estiramientos específicos con bastones de MN.	Aire Libre
18:30	Despedida del curso. Cuestionarios	Aula