



## Ritmico & Bands

Istruttrice del corso: Isabella Bertin

Programma didattico 2021-2022

Descrizione dell'attività:

Il Nordic Ritmico consiste nella ricerca e nell'utilizzo di brani musicali che si possano adattare alle varie andature del Nordic Walking, da quelle base a quelle avanzate.

Non è un ballo ma un utilissimo esercizio di coordinazione.

All'inizio l'obiettivo sarà quello di percepire i diversi ritmi all'interno dei brani proposti. Il ritmo ci aiuterà a sincronizzare l'appoggio del bastoncino e del tallone opposto nell'alternato e nei diversi paralleli.

Gradualmente i brani musicali diverranno più lunghi ed i ritmi cambieranno con più frequenza. Si passerà dalle andature base a quelle avanzate (compatibilmente con le abilità dei partecipanti e con il terreno di esercizio).

L'obiettivo successivo sarà quello di camminare sincronizzando l'andatura di tutti i partecipanti.

Dopo la prima mezz'ora di camminata dedicheremo la parte centrale dell'uscita ad esercizi di tonificazione e potenziamento della muscolatura di braccia e gambe.

Utilizzeremo bande elastiche da fitness (lunghezza metri 2.0) oppure elastici tubolari da agganciare alle scarpe e/o ai guantini da Nordic Walking.

A ciascun partecipante sarà richiesto l'acquisto del materiale ad uso strettamente personale.

Termineremo poi l'uscita con altri 30 minuti di cammino e con stretching finale.

Luogo di ritrovo: parcheggio di Quarto Borgo, vicino al Sile, o in altri parcheggi del paese.

Giorno di attività: LUNEDI' e MERCOLEDI' dalle 8.00 alle 9.30

Potranno esserci delle variazioni stagionali. A natale e a Pasqua valutazione in base alla partecipazione