

Contenido del curso:

Presentación y equipación

- Qué es la Marcha Nórdica.
- Diferencia entre senderismo y Marcha Nórdica.
- Material y equipación

Postura. Fases de impulso y recobro

- Postura erguida
- La pisada
- Primeras sensaciones al caminar con bastones
- La fase de impulso
- La fase de recobro
- El ciclo de impulso y recobro

La técnica en Marcha Nórdica

- Técnica de doble bastón
- Técnica diagonal
- La contrarrotación
- La propiocepción
- Técnica en subidas y bajadas

Duración: 2 horas

Horario: 10:00 a 12:00 horas

Incluye préstamo de bastones.