

TALLERS DIVULGATIUS DE MARXA NÓRDICA FEMECCV 2019

OBJECTIU

Difondre la Marxa Nòrdica
entre els Clubs de la FEMECCV que ho sol·liciten.

ORGANITZA

Àrea de formació del Comité de Marxa Nòrdica de la FEMECCV

COORDINA

Delegacions territorials de la FEMECCV i àrea de formació del
Comité de Marxa Nòrdica.

FORMAT

Taller divulgatiu de Marxa Nòrdica (3h).

Per a sol·licitar els tallers en el teu Club o realitzar qualsevol consulta,
has d'enviar un correu a marxa.nordica@femecv.com.

Els tallers són gratuïts. El termini de sol·licitud finalitza el 31 de març.



FEMECCV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya



TALLER DIVULGATIU DE MARXA NÒRDICA

Durada: 3 hores

INCLOU:

1 Classe teòrica (1.30h). Explicació teòrica en aula, projecció i vídeo
Continguts: Història, escoles de formació, materials i tècnica bàsica

1 Classe pràctica (1.30h). Biomecànica de la Marxa Nòrdica.

Continguts: Caminar sense bastons: patró de moviment bàsic, caminar amb bastons de marxa nòrdica, aproximació a la tècnica de marxa nòrdica en espai exterior.

Alumnes: màxim 10/12 alumnes. Si fóra necessari es realitzarien dos torns

Instructors: 1 Bastons: 12 pares

Requisits: Aula amb projector per a presentació, espai exterior..



FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya