

## TALLER DE MARXA NÒRDICA COPLEFC-INEFC BARCELONA-14 de juny 2014

### 1. Definició de l'objecte que es persegueix.

Donar a conèixer la marxa nòrdica entre el col·lectiu de persones col·legiades al COPLEFC. Gaudir i experimentar la tècnica de les 10 passes INWA.

### 2. Descripció del programa de treball.

#### Títol de la jornada:

ANEM DE MARXA... NÒRDICA!

#### Lloc, data i hora:

Dissabte 14 de juny de 10:00 a 14:00 hores a l'[INEFC de Barcelona](#)

#### Organitza:

[Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya](#) amb la col·laboració del [COPLEFC](#) i de l'[INEFC](#).

#### Motivació:

Us heu fixat que cada cop es veu més gent caminant amb pals? No només per la muntanya... per la platja... pels carrers...

I dels pals? Què no són com els meus de trekking "de tota la vida"?

I jo, per què he de caminar amb pals si mai ho he fet?

Qui són aquests que diuen que fan nordic walking o marxa nòrdica?

#### Programa:

##### Part teòrica:

10:00 Presentació de la jornada

10:15 Què és marxa nòrdica i què no és marxa nòrdica?

Tòpics de caminar amb pals.

Material i equipament.

Per què és una activitat física saludable?

Els diferents nivells i àmbit de pràctica: salut, esport, turisme...

Sobre l'oferta: tastets, cursets, formació d'instructors i instructores...

La marxa nòrdica és una moda passatgera?

##### Part pràctica:

11:00 Els principis de la marxa nòrdica.

Tècnica correcta del caminar.

Una postura i una correcta alineació del cos.

Ús adequat de la tècnica específica dels pals.

11:30 Ens anem de marxa (nòrdica) per Montjuïc.

13:30 Estiraments.

Valoració de l'activitat.

14:00 Final de l'activitat

#### Material i equipament:

Cal portar roba esportiva còmoda i calçat esportiu de canya baixa.

Bidonet per poder hidratar durant la marxa.

A cada persona participant se li facilitaran uns pals adients a la seva alçada.

#### Per anar "fent boca":

<http://www.coplefc.cat/images/LaRevista/25/marxa%20nordica.pdf>

<http://olottv.xiptv.cat/catalunya-en-forma/capitol/mariona-violan-practicant-de-marxa-nordica-i-metge>

<http://www.tv3.cat/videos/4622811/Marxa-nordica-molt-mes-que-caminar>

**Salut i molta marxa!!!**