

NORDIC WALKING



GAIZKA BENGUA, NAROA ARENAZA

AURKIBIDEA:

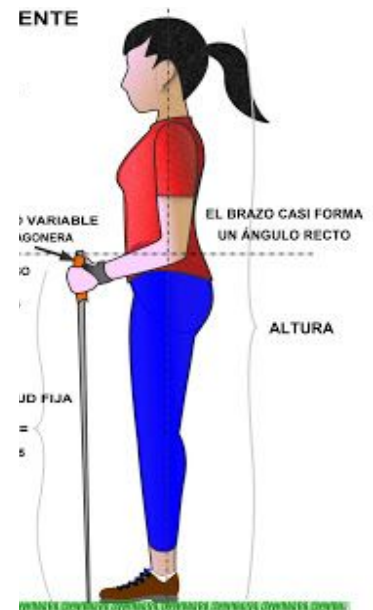
Teknika.....3or

Abantailak.....4or

Desabantailak.....4or

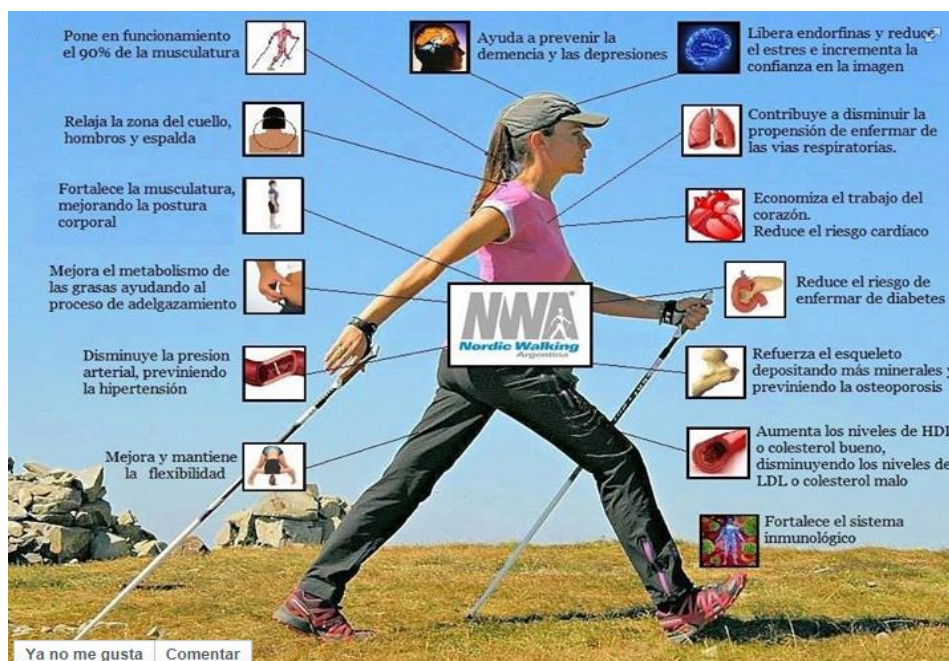
TEKNIKA:

- Hankak eta besoak kordinatuta eraman behar dira.
- Eskuineko hanka ateratzean eskerreko eskua aterako dugu eta kontrara.
- Makilak apur bat diagonalean diagonalean (atzerantz) jarri beharko dira.
- Bizkarra zuzen eraman behar da.
- Makilen tamaina da: ukondoaren alturan.
- Eskuak, hankak eta makilarekin triangelu bat egin behar da.



ABANTAILAK

- Mendira goazenean oinarri moduan erabili ditzakegu bastoiak
- Ibiltzerakoan koordinazioa lortu dezakegu
- Indarra,potentzia,flexibilitatea eta erresistentzia
- Bularreko minbizia jasan dutenen osasuna hobetzen laguntzen du.
- Bizkarreko arazoak ditu
- Argaltzeko kirol egokia.
- Ez dago inpakturik eta horrek gure artikulazioak hobetzen ditu.



DESABANTAILAK:

- Indar asko eginez gero lesioak zor ditzake.
- Teknika egokia erabili behar da bestela ez du ezertarako balio.
- Ibiltzen denbora asko egon behar gara etekina ateratzeko.