

Inserto pratico 44: Nordic Walking

Nei boschi, per strada, in pieno centro città. Oggi s'incontrano ovunque persone impegnate nella pratica del Nordic Walking. Una disciplina sportiva che si presta ad essere introdotta anche a scuola.

Praticata inizialmente da atleti dello sci di fondo, biathlon e combinata nordica durante la preparazione estivo-autunnale, questa disciplina fu presentata per la prima volta al grande pubblico nella primavera del 1997 in Finlandia.

Oggi, sono circa un milione le persone che praticano questo sport adatto ad ogni stagione che, nel frattempo, ha superato le frontiere scandinave per conquistare adepti anche negli Stati Uniti, nell'Europa occidentale e anche in Giappone.



Sano e rilassante

La ragione è essenzialmente da attribuire alla facilità e alla rapidità di apprendimento di questa disciplina sportiva. Senza dimenticare che il Nordic Walking, per rapporto al jogging, sgrava l'apparato locomotore in modo particolare quando lo si pratica in salita. Perciò è particolarmente indicato per persone affette da problemi alle ginocchia, alla schiena o di soprappeso.

Inoltre contribuisce ad attenuare le tensioni muscolari concentrate nella zona delle spalle e della nuca e, grazie all'impiego dei bastoncini che obbligano tutto il corpo a muoversi, è anche un'ottima attività all'aria aperta per chi desidera perdere chili in eccesso.

Anche come attività scolastica

Il Nordic Walking può inoltre essere praticato con qualsiasi condizione meteorologica ed è facile da imparare, poiché la tecnica è molto simile a quella dello sci di fondo. Due ulteriori motivi, questi, per proporre l'attività anche a bambini e giovani in età scolastica. In questo inserto pratico s'inizia dapprima con una riflessione di fondo sulla tecnica, sui movimenti, sull'uso dei bastoncini e sull'abbigliamento adatto, seguita da un'introduzione ludica per suscitare l'interesse degli allievi e aiutarli a familiarizzarsi con il materiale.

Le varie forme di gioco presentate nelle pagine successive servono ad insegnare correttamente la coordinazione e a sviluppare le giuste sensazioni durante la camminata con i bastoncini. E per concludere qualche suggerimento per terminare la lezione o l'allenamento in modo leggero e rilassante.

[Inserto pratico 44: Nordic Walking \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO