

# Nordic Walking

mobile  
inserto pratico

44

4|08 UFSPO & ASEF



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.

*Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle, Ellen Leister  
Redazione: Francesco Di Potenza; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino  
Foto: Philipp Reinmann; illustrazioni: Leo Kühne, layout: Monique Marzo*

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► 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. //

# Terreni e dintorni

L'uomo è bipede e si sposta eseguendo il movimento più naturale che esista. Il Nordic Walking è un'attività che arricchisce il nostro modo di camminare e che si adatta perfettamente ad ogni persona e fascia d'età.

► I movimenti necessari alla pratica corretta del Nordic Walking sono un miscuglio di quelli necessari a camminare e a praticare lo sci di fondo classico. Per riuscire ad avanzare con scioltezza e naturalezza è importante adottare il ritmo giusto. Una volta trovato, si può rapidamente coinvolgere la totalità dei muscoli. Qualche principio di base da non dimenticare:

- le braccia e le gambe si muovono in diagonale;
- quando il braccio, rispettivamente il bastoncino sinistro, compiono il movimento di oscillazione in avanti, il piede destro è davanti e viceversa;
- la spinta del bastoncino è vigorosa e dinamica;
- più la fase di oscillazione è lunga, più grande è l'ampiezza del passo;

■ la punta dei bastoncini è sempre rivolta all'indietro, anche quando si puntano nel terreno;

■ I bastoncini sono puntati all'incirca sotto il baricentro, ovvero a metà fra un piede e l'altro;

■ la mano si apre nel momento in cui il bastoncino è appoggiato per terra ed inizia la spinta fino al completamento della stessa dietro il corpo.

Nel Nordic Walking i carichi non sono sempre uguali. A seconda del tipo di terreno e dell'intensità, il corpo viene stimolato diversamente. In pianura, sono la lunghezza e la cadenza dei passi a determinare l'intensità, mentre in zone collinose a stabilirla è, oltre ai fattori appena elencati, anche l'inclinazione del pendio. Anche la tecnica cambia a dipendenza della scelta del terreno.



## Busto inclinato in salita

Durante le escursioni in montagna, ovvero in salita, sono soprattutto le braccia ad essere fortemente sollecitate perché ci si spinge letteralmente in alto con i bastoncini. Il corpo viene inclinato in avanti, ma non eccessivamente, e bisogna cercare di compiere fin dove possibile dei passi ampi. Naturalmente, più il terreno sale e più il passo è accorciato e, di conseguenza, anche la spinta.



## In discesa piegando le ginocchia

In discesa, se il sentiero ha una pendenza lieve si sposta il baricentro all'indietro, rialzando di molto il busto. Una posizione, questa, che permette di scendere flettendo leggermente le ginocchia ed evitando di sollevarsi completamente dopo l'impatto dei piedi a terra. I bastoncini assumono una funzione attiva di appoggio o «freno». L'ampiezza del passo è ridotta e la spinta del piede è meno attiva rispetto a quanto non lo sarebbe su un terreno pianeggiante, ciò che permette di spingere i fianchi verso l'alto.

## Varianti a piacimento

► Il Nordic Walking può essere praticato in modo più intenso integrando dei piccoli balzi sino alla corsa balzata. Un'altra variante è la corsa saltellata con i bastoncini con spinta parallela. Insomma, questa disciplina offre parecchie varianti in cui la fantasia non ha davvero confini.

# Un passo dopo l'altro

Per riuscire a rendere automatico il gioco d'alternanza fra braccia e gambe è necessario saper utilizzare correttamente la materia prima di questa disciplina, ovvero i bastoncini.

## I bastoncini

► La scelta corretta del bastoncino rappresenta una delle fasi più importanti. I laccioli hanno un «sinistro» e un «destro» – attenzione dunque ad infilarli nella mano giusta – e devono fasciare la mano, in modo tale che il cinghietto rimanga abbastanza largo nella parte inferiore del polso affinché la spinta sia distribuita su tutta la superficie dell'arto.

Si inizia con una camminata a mani aperte con le dita allargate trascinando i bastoncini. L'importante è adottare sin dall'inizio una camminata sciolta. Grazie all'oscillazione naturale delle braccia, il sistema del lacciolo permette di integrare automaticamente i bastoncini nel movimento strisciandoli al suolo. Le spalle sono rilassate e le braccia pendolano avanti e indietro naturalmente. L'oscillazione del bastoncino avviene a contatto con il corpo, che è leggermente inclinato in avanti. A poco a poco, il bastoncino viene portato sempre più in avanti e poco prima di puntarlo va afferrato saldamente con la mano. Attenzione al lavoro attivo del piede: la rullata del piede inizia appoggiando il tallone leggermente sul bordo esterno per poi eseguire il rollio sul metatarso (pianta esterna del piede) per finire con lo stacco-spinta in direzione dell'alluce.

Dopo i primi tentativi, si può focalizzare l'attenzione sul movimento attivo dei bastoncini. La spinta viene effettuata solo verso la fine del movimento del braccio e la forza maggiore viene infusa quando il braccio è all'indietro e quasi completamente teso. A questo punto le mani si aprono completamente e lasciano l'impugnatura, che viene riafferrata al termine della spinta nella fase di ritorno del bastoncino in avanti.

► Il boom del Nordic Walking ha provocato una vera e propria rivoluzione innovativa dal profilo della qualità dei materiali utilizzati per fabbricare i bastoncini.

I bastoncini da Nordic Walking sono molto comodi da impugnare, sono ultraleggeri, dispongono di sistemi di laccioli confortevoli, di una buona impugnatura e di puntali intercambiabili. Per riuscire ad appoggiare il bastoncino nel punto giusto è necessaria una distribuzione del peso adeguata dello stesso. Un bastoncino è ben bilanciato quando durante la fase di recupero in avanti si ferma immediatamente, senza tendere ad avanzare ulteriormente. Più il peso dello stesso sarà verso il basso, più oscillazioni si avranno. Il materiale di fabbricazione varia da carbonio, fibra di vetro e alluminio. Quelli in carbonio sono i più leggeri, poveri di vibrazioni e anche meno rumorosi di quelli in alluminio, che sconsigliamo a causa di alcune caratteristiche di cui dispongono. Il carbonio è prodotto con

fibra di carbone e di vetro. Durante la fase d'intreccio nasce un materiale estremamente leggero ma di elevata rigidità. Ciò che, nel Nordic Walking, rappresenta un vantaggio da non sottovalutare se si considera che per ogni allenamento si effettuano qualche migliaio di appoggi sul terreno. La stabilità è sinonimo di garanzia dal profilo dei danni e della resistenza. La qualità dei bastoncini dipende essenzialmente dalla percentuale di carbonio e di fibra di vetro con cui sono fabbricati. Anche per i bambini esistono dei bastoncini speciali completi di impugnature e laccioli estremamente piccoli e di puntali in plastica.

Per quanto riguarda i costi, si consiglia di scegliere subito un bastoncino di buona qualità.

### Bastoncini fissi o telescopici?

La maggior parte dei bastoncini telescopici sono composti di due o tre pezzi che s'incastano gli uni con gli altri e la cui lunghezza può essere regolata. Un'alternativa, questa, che si presta particolarmente per la scuola, visto lo spazio esiguo che occupano. Dal profilo del peso, delle vibrazioni e delle oscillazioni, la qualità dei bastoncini telescopici è invece nettamente inferiore rispetto a quella dei bastoni con l'asta fissa in fibra di vetro o carbonio.



### La giusta altezza

La lunghezza ideale dipende dal livello tecnico, dalla lunghezza delle braccia e delle gambe, dal ritmo dei passi, dall'intensità e dalla morfologia del terreno. La lunghezza corretta è determinata da fattori quali le sensazioni e il benessere. La regola è fondamentalmente uguale a quella che solitamente si segue per la scelta dei bastoni da sci, ovvero il braccio piegato non dovrebbe superare i 90 gradi e l'avambraccio dovrebbe scorrere parallelo al suolo quando la mano impugna il bastoncino e lo appoggia verticalmente al suolo.







# Iniziare con il piede giusto

## Nordic Cross

**Come?** Tutti procedono in fila indiana. La prima persona del gruppo stabilisce il ritmo, la tecnica e la direzione di marcia. In fila, a zig zag, in cerchio oppure all'indietro, tutto è possibile. Dopo circa un minuto, chi è in testa al gruppo va ad occupare l'ultimo posto della fila e chi lo seguiva assume il comando.

**Perché?** Riscaldamento, stimolare la creatività.

## Staffetta con dadi

**Come?** Formare due squadre (esercizio eseguibile con o senza bastoncini). Ogni gruppo dispone di un dado e di un foglio con i vari compiti da assolvere (ad es.: 1 = 1 giro all'indietro, 2 = 2x1 giro in avanti, 3 = 3x sdraiarsi e rialzarsi, 4 = 4x burattino, 5 = 5x fare dei cerchi con le braccia, 6 = jolly). Uno dopo l'altro, i partecipanti lanciano il dado e tutto il gruppo esegue il compito corrispondente al numero apparso. Vince chi riesce a far apparire tutti i numeri e ad eseguire tutti gli esercizi (se un numero esce più volte bisogna fare più volte anche l'esercizio corrispondente).

**Perché?** Riscaldamento, forgiare lo spirito di squadra.

## Ciao a tutti

**Come?** Delimitare un campo in mezzo a degli alberi, dei bastoncini o dei capi d'abbigliamento sparsi per terra. Tutti i partecipanti corrono di qua e di là all'interno del campo. Quando due si incontrano si fermano per un attimo e si salutano con la mano.

Attenzione: il braccio deve oscillare normalmente in avanti e non essere sollevato troppo in alto.

**Perché?** Entrare in contatto, preparare le braccia al lavoro con i bastoncini.

## Vita di un Nordic Walker

**Come?** Chi dirige il gioco racconta, mostrandola, la giornata di un Nordic Walker. Proposta: alzarsi, stiracchiarsi, aprire la finestra, fare la doccia, preparare la colazione, vestirsi e cominciare a camminare.

**Perché?** Mobilitazione, messa in moto.

## In auto

**Come?** Delimitare un campo come sopra. Quattro persone formano un'auto (due davanti e due dietro, gli uni accanto agli altri). Chi si trova davanti a sinistra è il conducente e stabilisce ritmo, direzione e tecnica. Gli altri seguono cercando di avanzare in modo sincronizzato. Al segnale «stop», il gruppo si gira di 90 gradi verso sinistra/destra e si ricomincia daccapo col nuovo conducente.

**Perché?** Riscaldamento, stimolare la creatività.

## Nordic Downhill

**Come?** In cerchio. Discesa in posizione raccolta, dondolando sulle ginocchia ed eseguendo piccoli saltelli. Imitare una discesa di sci alpino.

**Perché?** Rafforzare la muscolatura delle gambe.

## Gioco atomico

**Come?** Tutti si muovono all'interno di un campo. Il responsabile annuncia i compiti da assolvere: «3 gomiti», significa che tre allievi si uniscono e si toccano con i gomiti; «5 bastoncini», ecc.

**Perché?** Riscaldamento, entrare in contatto, conoscersi.

## High-five

**Come?** Tutti si muovono all'interno di un campo. Il responsabile annuncia forme diverse di saluto: battendo insieme in alto le mani (high-five), sottobraccio e girare una volta a sinistra/destra, inchino, ecc.

**Perché?** Imparare a conoscersi e a dipendere dagli altri, entrare in contatto col gruppo.

## Siediti!

**Come?** Tutti si muovono all'interno di un campo. Al segnale i giocatori (2, 3, 4, ecc.) si inginocchiano e proseguono la marcia.

**Variante:** formare un cerchio da seduti.

**Perché?** Entrare in contatto, imparare a dipendere dagli altri.

## Alter ego cercasi

**Come?** Tutti si muovono all'interno di un campo. Al segnale tutti coloro il cui nome inizia con la medesima lettera, che hanno i capelli, i vestiti, le scarpe dello stesso colore o che compiono gli anni lo stesso mese devono comporre un gruppo. Chi non corrisponde ai criteri annunciati continua a camminare normalmente.

**Perché?** Imparare a conoscersi, riscaldamento, entrare in contatto.

## Macchinario

**Come?** Formare dei gruppi di quattro persone. Un giocatore esegue un movimento accompagnato da un rumore, seguito dal secondo, poi dal terzo, ecc. fino a quando ognuno fa un movimento e un rumore e il macchinario prende vita.

**Perché?** Forgiare lo spirito di squadra, stimolare la creatività.



## Gli autori

**Gina Kienle:** responsabile della formazione e istruttrice Allez Hop.

Contatto: gina.kienle@baspo.admin.ch

**Ellen Leister:** docente di educazione fisica, esperta di scienze dello sport, docente alla Scuola universitaria federale dello sport Macolin

Contatto: ellen.leister@baspo.admin.ch

**Etienne Languetin:** chinesiologo, istruttore Nordic Walking e Running presso Allez Hop e Ryffel Running.

Contatto: info@marchenordique.ch

**Mathias Thierstein:** docente di educazione fisica, responsabile del progetto Nordic Walking Ryffel Running.

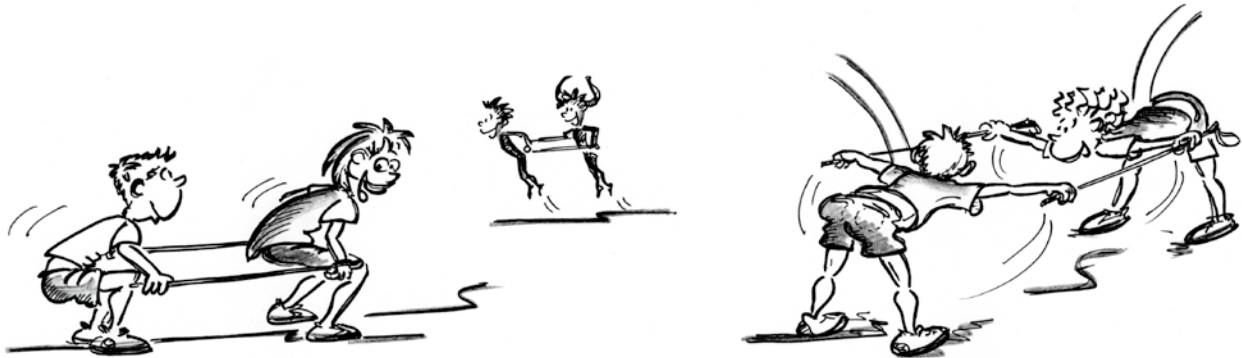
Contatto: mathias.thierstein@ryffel.ch

## Corsa ad ostacoli

**Come?** Correre in fila lasciando una distanza sufficiente. Al segnale tutti, tranne l'ultimo della fila, si inginocchiano tenendo il bastoncino orizzontalmente e lateralmente in modo tale che l'ultimo possa saltarci sopra, e così via sino a quando tutti hanno eseguito l'esercizio.

**Perché?** Riscaldamento, spirito di squadra.

# Divertimento collettivo



## La rana

**Come?** In coppia, A in posizione accovacciata, bastoncini in avanti, B sta di fronte ad A e afferra l'altra estremità dei suoi bastoncini. Avanzare saltando come una rana, mentre B offre sostegno tenendo i bastoncini.

**Variante:** A cerca di procedere lottando contro la resistenza esercitata da B (sprint).

**Perché?** Rafforzare la muscolatura delle gambe.

## Su e giù

**Come?** In coppia, uno di fronte all'altro con le gambe divaricate, ognuno tiene i bastoncini a qualche centimetro dal suolo. Abbassare il tronco e sollevare i bastoncini lateralmente, in seguito sollevare nuovamente il busto e riportare i bastoncini alla posizione iniziale. Attenzione: la schiena deve sempre rimanere eretta!

**Perché?** Rafforzare la muscolatura delle gambe.

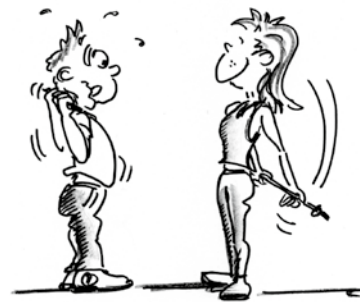


## Gioco di spinte

**Come?** In coppia, premere la parte interna di un piede contro quella del compagno e cercare di mantenere la tensione per ca. 30 sec. Poi cambiare gamba.

**Variante:** cercare di far perdere l'equilibrio al compagno.

**Perché?** Rafforzare gli adduttori, equilibrio.



## Sollevamento pesi

**Come?** Sollevare in alto i bastoncini tenendoli alle due estremità, abbassarli passandoli sulle scapole sino al fondo schiena e poi ricominciare daccapo.

**Perché?** Rafforzare la muscolatura della schiena, del braccio e della cintura scapolare.

## Le scarpe adatte

► Le calzature per la pratica del Nordic Walking possono essere suddivise in due categorie: scarpe stabili e con una buona tenuta per principianti (ad es. persone in soprappeso e con problemi ai piedi), leggere e flessibili per avanzati con una muscolatura del

piede ben sviluppata. Ma anche le scarpe da ginnastica, da jogging o destinate ad altre attività all'aperto possono servire allo scopo su terreni normali.

## Tappezziere

**Come?** In coppia, schiena contro schiena, tenendo i bastoncini sollevati in alto. Fare dei cerchi con il busto a destra e a sinistra. Il movimento deve permettere ai bastoncini di tracciare un grosso cerchio orizzontale sopra la testa.

**Perché?** Mobilizzazione.



## Corsa a numeri

**Come?** Formare dei gruppi di quattro e attribuire ad ognuno un numero da uno a quattro. Il numero uno deve rincorrere e acciuffare il numero due, il numero due deve raggiungere il numero tre, e via dicendo. Tutti gli allievi corrono ad un ritmo normale. Il ragazzo acciuffato aumenta il ritmo sino a quando l'alunno successivo non viene toccato. Non è una gara.

**Variante:** il numero uno acciuffa il numero due e, tenendosi per mano, vanno a prendere il numero tre. Quest'ultimo dà il cambio al numero uno, ecc.

**Perché?** Resistenza.

## Locomotiva

**Come?** Formare delle coppie. Uno sta dietro e l'altro davanti. Tenere i bastoncini in modo tale da procedere come una locomotiva. Unire i gruppi (due, quattro, otto persone sino a formare una lunga locomotiva con tutti i ragazzi).

**Perché?** Competenze sociali e capacità di ritmizzazione.

## In cerchio

**Come?** Formare un cerchio esterno e uno interno. In ogni cerchio si procede in un senso diverso da quell'altro. Al segnale, si cambia direzione o tecnica. Dopo ogni cambiamento, un'altra persona assume il comando.

**Perché?** Creatività, insegnare la tecnica, coordinazione.

## L'abbigliamento adatto

► Il Nordic Walking permette di coinvolgere la maggior parte della muscolatura e i movimenti delle braccia e delle gambe producono molto calore. La scelta dell'abbigliamento si rivela decisiva poiché è di fondamentale importanza non ostacolare la libertà di movimento della parte superiore del corpo. In ambito sportivo, da qualche tempo a questa parte, il buon vecchio cotone è stato sostituito da vestiti detti funzionali composti di fibre artificiali che non bloccano l'umidità ma la trasportano oltre affinché possa evaporare. In questo modo, la pelle non rimane asciutta al 100% e la temperatura del corpo resta costante. A dipendenza della temperatura esterna e delle precipitazioni è indispensabile optare per un abbigliamento a strati, fondato sul cosiddetto principio «a cipolla». Per ovvi motivi, si consiglia di scegliere per ogni strato dei tessuti funzionali di alta qualità che non creino problemi dal punto di vista della cura e che siano robusti e resistenti.





# Nuove sensazioni

## All'indietro

**Come?** Camminare all'indietro con passo diagonale senza utilizzare la forza delle braccia.

**Variante:** in ambio, vale a dire spostando contemporaneamente nella stessa direzione il braccio e la gamba destri (o sinistri); su e giù per i pendii (in salita si allena la muscolatura dei glutei), possibile anche sotto forma di staffetta o di gara individuale.

## Sincronizzati

**Come?** Formare due file. Il primo di una delle due file stabilisce il ritmo e la tecnica, mentre il resto del suo gruppo cerca di imitare e seguire i suoi movimenti in modo sincronizzato. Scambio di ruoli dopo 1-2 minuti: il capofila retrocede sino all'ultimo posto e il compagno che lo seguiva assume il comando.

**Variante:** il docente stabilisce la tecnica e i cambiamenti.

## Esordio riuscito

■ Esercitare i movimenti con le braccia: oscillare il bastoncino in avanti (altezza: ombelico, braccio non piegato), afferrare l'impugnatura, esercitare una certa pressione sul bastoncino, lasciare l'impugnatura all'altezza del corpo e mantenere la pressione sul lacciolo sino a quando il bastoncino rimane sul prolungamento del braccio. Eseguire il movimento suddividendolo in più fasi.

■ Camminare lasciando penzolare i bastoncini sino a quando si riesce a trovare il ritmo giusto. Attenzione: bisogna compiere dei passi più lunghi del normale!

■ Appoggiare vigorosamente a terra il bastoncino.

■ Per eseguire correttamente il movimento oscillatorio è importante camminare con le mani aperte, evitando di impugnare i bastoncini.

■ Giocare con il centro di gravità: camminare in avanti e all'indietro. Cosa succede? Individuare la posizione in cui ci si sente maggiormente a proprio agio.

■ Puntare due volte il bastoncino a terra per imparare il movimento di spinta.

## Oscillare

**Come?** Dalla punta dei piedi alla posizione sui talloni (solo per qualche secondo). I bastoncini non toccano per terra ma possono sempre essere utilizzati in caso di necessità.

**Variante:** eseguire l'esercizio ad occhi chiusi o su una gamba sola.



## Giocolare

**Come?** In coppia. A e B sono uno di fronte all'altro, ognuno con un bastoncino fra le mani, e se lo lanciano a vicenda (verticalmente). Aggiungere un terzo e poi un quarto bastoncino. Tutti i bastoncini si muovono in cerchio di qua e di là. Utilizzare i tappi in gomma.

## La bilancia

**Come?** Tenere in equilibrio un bastoncino sul palmo di una mano, su un dito, sull'avambraccio, sulla spalla, sul piede o sul ginocchio.







## Dirigente

**Come?** Il gruppo reagisce ad un cenno della mano o ad un segnale vocale compiendo almeno cinque passi nella direzione indicata.

**Variante:** gli allievi si muovono nella direzione contraria dopo il cenno della mano.

## Aeroplano

**Come?** Su una gamba sola, inclinare in avanti la parte superiore del corpo ( $90^\circ$ ) tendendo in avanti braccia e bastoncini. Riportare le braccia verso il corpo lateralmente.

**Variante:** il compagno esercita un po' di pressione qua e là cercando di far perdere l'equilibrio al partner che assume la posizione dell'aeroplano. Ad occhi chiusi.



## Dai prendilo!

**Come?** Eseguire l'esercizio con i tappi in gomma sulle punte. Il gruppo si dispone in cerchio. All'inizio la distanza fra una persona e l'altra è minima, ma poi aumenta gradualmente. Si comincia con un solo bastoncino, per poi passare a due, tre e via di seguito. Passare/lanciare i bastoncini al compagno di destra pronunciando la parola «dai», mentre al segnale del docente «prendilo» si cambia direzione.

**Variante:** eseguire tutto l'esercizio su una gamba sola, alla ricezione del bastoncino ruotare attorno al proprio asse, piegare le ginocchia, ecc.



## Cip e ciop

**Come?** Eseguire l'esercizio con i tappi in gomma sulle punte. Il gruppo si dispone in cerchio. All'inizio la distanza fra una persona e l'altra è minima, ma poi aumenta gradualmente. Al centro del cerchio, davanti ad ogni partecipante si trova un bastoncino. Al segnale «cip» i ragazzi lasciano a terra il loro bastoncino, si scambiano di posto col vicino di sinistra e afferrano il suo bastoncino. Al segnale «ciop» si fa la stessa cosa ma a destra.

**Variante:** con due bastoncini, cipcip = due bastoncini a sinistra.



# Al piano

## Fiducia

**Come?** Esercizio da eseguire a coppie. Una persona guida tenendo il compagno per mano. Chi si fa guidare memorizza la destinazione e, prima di riaprire gli occhi, cerca di capire dove si trova.

**Variante:** guidare solo verbalmente.

**Osservazione:** l'esercizio è indicato solo su terreni pianeggianti. La guida deve essere consapevole della responsabilità assunta.

## Sono qui!

**Come?** In coppia. A e B sono uno di fronte all'altro ad una certa distanza. A chiude gli occhi e corre verso B. A riapre gli occhi quando ha la sensazione di trovarsi a circa un metro da B.

**Osservazione:** l'esercizio è indicato solo su terreni pianeggianti.

## Valzer

**Come?** In coppia. Impugnare i bastoncini alle estremità e oscillarli contemporaneamente in avanti e indietro, prima a destra e poi a sinistra, all'interno e all'esterno, compiendo dei cerchi, con la combinazione di passi o di movimenti.

## Un, due, tre... stella!

**Come?** A chiude gli occhi e si colloca su una linea voltando le spalle al gruppo che si trova a circa 20 m di distanza, disposto su una fila. A dice: «uno, due, tre... stella!» e si gira lentamente su sé stesso. Nel frattempo i compagni devono cercare di avvicinarsi a lui il più possibile e rimanere fermi sul posto non appena A ha terminato la frase e si è girato. Chi è ancora in movimento quando A si gira deve retrocedere di cinque passi. L'obiettivo è di raggiungere A e il primo che porta a termine la missione diventa il portavoce.

## Rispettare la natura

► Chi pratica il Nordic Walking deve trattare la fauna e la flora con molto riguardo. Gli animali selvatici, ad esempio, sono molto sensibili alle sollecitazioni esterne:

- Rispettare le zone protette e le riserve di fauna, nonché i prati in generale.
- Utilizzare solo le vie segnalate o le strade già esistenti (sentieri, Helsana swiss running walking trail, ecc.).

■ Evitare gli animali e osservarli solo a distanza. Mai seguirli e non scegliere i sentieri frequentati solitamente dalla selvaggina. Nel caso in cui si incontrasse un animale si consiglia di rimanere fermi e di lasciarli il tempo necessario per ripartire.

■ Evitare, nella misura del possibile, l'alba e il crepuscolo poiché molti animali in questi momenti della giornata partono alla ricerca di cibo.

## Modellare

**Come?** In coppia. A modella B e quando la figura è terminata, A pigia su un bottone fittizio e B si anima, muovendosi liberamente per qualche minuto, e poi ridiventa una scultura immobile.

---

## Scultore

**Come?** Formare dei gruppi di tre persone. A è l'artista, B un mucchio di argilla e C il modello. A e B chiudono gli occhi mentre C (con gli occhi aperti) assume una posa di sua fantasia che dovrebbe poter mantenere per lungo tempo. L'artista tasta il modello con cautela per scoprire di che posa si tratta e, in seguito, cerca di ricreare la scultura su C. Quando ha finito tutti riaprono gli occhi per comparare. Scambio di ruoli.

---

## Sentire il tempo

**Come?** Compiere un giro entro un certo limite di tempo. Durante il secondo giro, adattare la velocità in base a come era stato svolto il primo.

---

## Palloncino in aria

**Come?** In coppia. Cercare di mantenere in aria un palloncino.

**Variante:** eseguire un compito supplementare dopo aver lanciato in aria il palloncino. Introdurre nel gioco più palloncini.

---

## Robot in fuga

**Come?** Due robot sono schiena contro schiena. Il loro compito è di staccarsi e di camminare tranquillamente di qua e di là. Il terzo giocatore cerca di riportarli nella posizione iniziale. Un tocco sulla spalla destra o sinistra segnala un quarto di giro.

---

## Alla cieca

**Come?** A chiude gli occhi e si lascia guidare da B lungo un percorso.

---





# Gare didattiche

## Corsa d'orientamento

**Come?** Cercare delle postazioni con l'ausilio di una cartina, individualmente o a gruppi.

**Variante:** nella corsa a stella, l'alloggio può essere il punto di partenza.

**Perché?** Scoprire il paesaggio e imparare a leggere una cartina. Resistenza e capacità d'orientamento.

## Biathlon

**Come?** Cassette di plastica, cerchi disegnati al suolo possono essere usati come stand di tiro. Dopo un giro di Walking predefinito ogni partecipante lancia da una linea dei coperchi di bottiglie, palline da tennis, ecc., contro il bersaglio. Cinque tentativi a testa. Ogni errore è punito con un giro supplementare.

**Perché?** Resistenza, coordinazione.

**Variante:** Americaine in coppia.

## Corsa ad ostacoli

**Come?** Corsa ad ostacoli adatta alle condizioni del terreno (salti, slalom, passaggi sotto i bastoncini, salite inclinate, ecc.).

**Perché?** Allenare in modo ludico la tecnica (adeguata al terreno), la coordinazione e le capacità condizionali.

**Variante:** come staffetta o americaine.

## Inseguimento

**Come?** Tre squadre sono sparpagliate all'interno di una zona a forma di cerchio o di triangolo (la distanza fra i gruppi deve essere uguale). In questo campo bisogna compiere dei passi e superare degli ostacoli precedentemente stabiliti. Il gioco finisce non appena una squadra si fa raggiungere.

**Perché?** Resistenza, coordinazione.

## Walking Américaine

**Come?** A compie un giro e nel frattempo B esegue degli esercizi di forza. Scambio di ruoli dopo il ritorno di A. Ognuno deve compiere da tre a cinque giri.

**Perché?** Resistenza e forza.

## Vigile urbano

**Come?** Delimitare un campo di forma quadrata. Un gruppo su ogni angolo. Un vigile sta in mezzo e stabilisce la direzione di marcia: sulla lunghezza, diagonalmente, ecc. Chi riesce a cambiare per primo?

**Perché?** Lavoro di squadra, velocità e resistenza.



# Chi è il più veloce?



## Raccogliere materiale

**Come?** Formare dei gruppi di 3 a 6 persone. Su una linea (deposito) si trovano un paio di bastoncini, un cappellino, ecc. Al segnale il n. 1 corre al deposito, afferra un bastoncino e lo consegna al giocatore seguente che, a sua volta, corre al deposito prende il secondo bastoncino e lo dà al giocatore seguente, e così via sino a quando l'ultimo della fila è equipaggiato di tutto punto. Quale gruppo termina per primo la gara?



## Depositare e riprendere

**Come?** Formare dei gruppi di 3 a 4 persone. In un campo delimitato il primo giocatore cammina verso un punto di demarcazione, vi deposita un bastoncino e riparte con un altro. Gli altri fanno la stessa cosa uno dopo l'altro. Poi i componenti del gruppo depositano il secondo bastoncino, un capo di abbigliamento (cappellino, ecc.) nel punto di demarcazione e ripartono con un altro.

**Perché?** Velocità, spirito di squadra.



## Trasporto di palloncini

**Come?** Delimitare un campo con dei paletti, formare dei gruppi. Trasportare un palloncino da un punto A ad un punto B eseguendo diversi compiti (trasportarlo sui bastoncini – da soli o in coppia – con la testa, usare due palloncini, ecc.).

**Perché?** Coordinazione, spirito di squadra.

**Variante?** Possibile anche sotto forma di gara individuale.



## L'onda

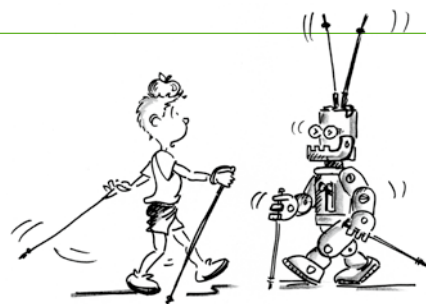
**Come?** Formare due gruppi. Gli allievi si dispongono in fila indiana. Il primo ha un bastoncino in mano e lo consegna al secondo facendolo passare sopra la testa, il secondo lo consegna al terzo facendolo passare attraverso le sue gambe e via di seguito, in modo da formare un'onda. L'ultimo della fila prende il bastone e va a mettersi in testa al gruppo. L'obiettivo finale è che tutti tornino al loro posto. Qualche gruppo compie la missione nel minor tempo possibile?

**Variante:** passare il bastone una volta a sinistra e una volta a destra, percorrere un tracciato.

## Staffetta di robot

**Come?** Formare dei gruppi di 2 a 4 persone. Trasportare degli oggetti (cappellini, sacchetti di sabbia) da un punto A ad un punto B su un percorso prestabilito, tenendoli in equilibrio sulla testa.

**Perché?** Coordinazione.





# Terminare in dolcezza

## Abete al vento

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. Gli allievi chiudono gli occhi e oscillano in avanti e indietro, a sinistra e a destra e compiono dei cerchi con il loro corpo, come un abete scosso dal vento (la cui forza può variare). In seguito inspirare ed espirare profondamente e riaprire gli occhi.

**Perché?** Conclusione, percezione del proprio corpo. Rilassamento.

## Doccia energetica

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. Gli alunni chiudono gli occhi e si immaginano di essere sotto una doccia rinfrescante e rilassante. Sentono l'acqua scorrere sui capelli, sulla testa, sulla nuca, sul collo, sulle spalle, sulla schiena, sulla pancia, sulle gambe sino alla punta dei piedi. In seguito inspirano ed espirano profondamente e riaprono gli occhi.

**Perché?** Conclusione, percezione del proprio corpo. Rilassamento.

## I cinque sensi

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. Gli allievi chiudono gli occhi e si concentrano innanzitutto sulle orecchie (quali suoni riescono a percepire?), poi sul naso (che odori sentono?), sui piedi (contatto del piede con la suola delle scarpe, poi suola con il terreno), e sulla temperatura (caldo o freddo, le sensazioni variano?). In seguito inspirano ed espirano profondamente e riaprono gli occhi.

**Perché?** Conclusione, percezione del proprio corpo. Rilassamento.

## Testa e nuca

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. Gli allievi chiudono gli occhi e si concentrano sul loro corpo, dapprima sul collo: sentire la contrazione nella zona della nuca, tenendo la testa dritta o inclinata. In seguito camminano concentrandosi sulla loro testa e aprono leggermente la bocca. La fronte è corrugata o liscia? Gli occhi sono leggermente chiusi oppure sgranati? Le guance sono rilassate oppure si sono formate rughe vicino al naso? I muscoli della mascella sono contratti (cerca di sciogliere eventuali tensioni)? In seguito inspirano ed espirano profondamente e aprono gli occhi.

**Perché?** Conclusione, percezione del proprio corpo. Rilassamento,

## Toccare il cielo

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. Inspirare lentamente ed eseguire i seguenti movimenti: sollevare contemporaneamente entrambe le braccia sopra la testa, incrociando le dita delle mani. Tendere completamente le braccia e spingere il palmo delle mani verso l'alto (toccare il cielo). Espirare profondamente e ritornare lentamente nella posizione iniziale. Abbassare di lato le braccia e scuoterle con scioltezza. Ripetere l'esercizio tre volte.

**Perché?** Conclusione, rilassamento.

## Respirazione alternata

**Come?** Posizione comoda, piedi leggermente divaricati. Gli allievi chiudono alternativamente la narice sinistra e destra premendosi il pollice. Dapprima inspirare tre volte a sinistra ed espirare a destra, poi viceversa.

**Perché?** Conclusione, rilassamento.

**Variante:** ad occhi chiusi.

## Tendere e rilasciare

**Come?** Gli allievi respirano profondamente, sollevano in alto le braccia, tendono il corpo sino alla punta dei piedi ed espirando rilasciano tutti i muscoli. Ripetere l'esercizio da tre a cinque volte.

**Perché?** Conclusione, rilassamento.



## Rilassamento totale

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. Chiudere gli occhi e respirare regolarmente. Impugnare saldamente i bastoncini e spingere verso il basso. Mantenere la tensione e continuare a respirare con regolarità. In seguito rilasciare tutti i muscoli, lasciando le braccia sciolte. Premere una spalla contro l'altra, tendere i glutei e il ventre e continuare a respirare senza alterare il ritmo. Sciogliere nuovamente la tensione. Poi passare alle gambe e ai piedi e continuare a respirare normalmente. Rilasciare, sciogliersi e godersi il rilassamento. Infine inspirare ed espirare profondamente e riaprire gli occhi.

**Perché?** Percepire il proprio corpo, rilassamento.

**Variante:** tendere contemporaneamente tutti i gruppi muscolari e poi rilasciare.

## Gocce di pioggia

**Come?** In coppia, uno dietro l'altro. Picchiettare con le dita sulla schiena, sulle spalle, sulla nuca e sulle gambe del compagno. Ripetere l'esercizio da due a tre volte.

**Perché?** Conclusione, rilassamento, competenze sociali.

**Variante:** in cerchio, eseguire l'esercizio con il compagno che precede.



## Massaggio alle spalle

**Come?** In coppia. A sta dietro a B e gli massaggia le spalle. Scambio di ruoli.

**Perché?** Conclusione, rilassamento, competenze sociali.

**Variante:** in cerchio, massaggiare il compagno che precede.



## Bibliografia

- **Dellasega, P.:** Nordic Walking. Camminare con i bastoncini. Trento. Valentina Trentini editore, 2007.
- **Wenzel, B.:** Walking & Co. Fitness, divertimento e salute camminando. Roma. Edizioni Mediterranee, 2008.

## Link

- [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)
- [www.marche-nordique.ch](http://www.marche-nordique.ch)
- [www.swisswalking.ch](http://www.swisswalking.ch)
- [www.nordicwalking.com](http://www.nordicwalking.com)
- [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

**Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):**

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

**Ordinazione inserto pratico/numeri speciali (mobileplus) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:**

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)