Tělesná výchova – projektový den 7. 11. 2018

**NORDIC WALKING – SEVERSKÁ CHŮZE**



# Nordic walking, neboli severská chůze je kondiční chůze se speciálními holemi. Jedná se o sport, při kterém zapojíte většinu svalů těla, díky holím i jeho horní polovinu. Zároveň hole tlumí dopady, takže šetří velké klouby (kolena, kyčle).

# ****CÍL PROJEKTU:****

# vzniku a původu Nordic Walking (historie)

# správné vybavení pro Nordic Walking (hole a výstroj)

# proč a jak Nordic Walking funguje

# pro koho je Nordic Walking vhodný, pro koho ne

# správná technika Nordic Walking

# jak se vyvarovat chybám při Nordic Walking

# O ČEM TO JEŠTĚ BUDE?

# o vlastní praxi Nordic Walking - vyšlápnem si do přírody

# dostanete individuální zpětnou vazbu

# naučíme Vás správnou techniku Nordic Walking

# zacvičíme si (protahování a posilování s holemi)

# Pro zdárné absolvování kurzu je třeba základní fyzická kondice (tzn. ujdeme cca 5km v terénu). Nejdeme nachodit "kilometry", ale učit se správné technice pro ty "kilometry", které si pak budete užívat na vašich stezkách :)

**Kdy: 7. 11. 2018; 8:00 – 12:30**

**KDE: v 8:00 Orlovna**

**Kapacita: 25 studentů**

**S sebou: 150 Kč, sportovní oblečení (tepláky, tričko, boty), psací potřeby, svačinu, pití**

**Garanti: Tomáš Kopecký, Jiří Schejbal**