

TALLER II: MARCHA NÓRDICA

■ Recordatorio del Taller I

Para avanzar al nivel II, consolidamos los pilares biomecánicos del nivel inicial:

- **Material:** Ajuste y uso correcto de la dragonera.
- **Postura y Propiocepción:** Cuerpo erguido e inclinado sutilmente hacia el frente.
- **Pisada Técnica:** Rodamiento completo (Talón-Planta-Punta).
- **Movimiento Pendular:** Balanceo natural desde el hombro.
- **Coordinación:** Sincronización cruzada perfecta.

■ Ciclo de Impulso y Recobro

- **Fase de Impulso:** Presión firme sobre la dragonera, transmitiendo la fuerza al bastón (ángulo de $\sim 60^\circ$). El empuje termina rebasando la cadera.
- **Fase de Recobro:** Apertura total de la mano trasera. El bastón vuelve adelante de forma fluida y pasiva.

■ Técnicas Avanzadas

- **Técnica Diagonal:** Base rítmica y alterna de la marcha.
- **Doble Bastón:** Empuje simultáneo de ambos apoyos, ideal para aceleraciones o muros duros.
- **Contrarrotación:** Movimiento disociado de hombros y pelvis que libera la columna y alarga el paso.

■ Progresión en Desniveles

- **Subidas (Up-Hill):** Pasos cortos y frecuentes. Tracción paralela (doble bastón) o cruzada adelantando el punto de apoyo según la inclinación.
- **Bajadas (Down-Hill):** Pasos cortos, centro de gravedad bajo (rodillas flectadas) y clavados de retención por delante del cuerpo.

■ SEGURIDAD EN DESCENSOS

En bajadas técnicas o muy inestables, saca las manos de las dragoneras. Ante una caída, tus manos deben quedar libres.

■ Variantes de Intensidad

- **Estilo Power:** Mayor amplitud en el braceo y extensión completa del brazo.
- **Full Power:** Máxima fuerza aplicada a la dragonera. Incrementa las pulsaciones y entrena el tren superior a nivel cardiovascular en pendientes.

■ Criterios de Evaluación

Para superar este bloque, se valorará al alumno en:

1. Fluidez en la fase de empuje y suelta (recobro).
2. Adaptación del ritmo y tipo de paso según la pendiente.
3. Control del freno, estabilidad corporal y seguridad en descensos.
4. Coordinación sin perder la contrarrotación axial.

TALLER II • MONTAÑA