

## La Trappola Tedesca del Nordic Walking [di Alexander Geronazzo]

Chi partecipa a GiroNordic® sa cos'è la GERMAN TRAP.

E' il più complesso attraversamento tecnico del percorso.

20 metri circa, suddivisi in due tratti, iniziale e finale , lunghi circa 8-10 metri ( STEP 1 e STEP 2 ) ed un terzo tratto centrale variabile tra 1-3-5 metri ( STEP 3 ).

Negli STEP lunghi il partecipante deve sviluppare due tecniche diverse, che compaiono su cartelli ad INIZIO e FINE STEP, delimitati da linee bianche o colorate sul terreno.

La tecnica si deve sviluppare iniziando con piede in spinta anteriore e puntale dietro rispetto alla linea di inizio e concludendo con piede in spinta anteriore e puntale oltre la linea di fine.

Nel tratto centrale STEP 3, il concorrente può sviluppare qualsiasi tecnica (Alternata, Parallela a 2 o a 3 ) , purché esegua al suo interno una spinta almeno in puntale.

Di base comunque durante il transito il partecipante deve tenere una tecnica almeno con classificazione di base, voto 7, del SEVEN METHODE® di GIRO NORDIC® .

Nel 2019 cambiano le valutazioni:

STEP 1 o STEP 2 OK : VOTO 7

STEP 1 e STEP 2 OK : VOTO 8

STEP 1, STEP 2, STEP 3 OK : VOTO 15

Chi non la ha mai vista , leggendo, stenterà a capire.

Chi la ha vista, stenta ugualmente.

Chi si esercita anche nel coordinare movimenti e battute di piede e puntale in spinta , può avere notevoli vantaggi di classifica in GiroNordic®, ma di base compie un esercizio fisico, mentale ed atletico di ottima valenza preparatoria.

*PS: Lo sappiamo che è molto complessa, ma se fosse stata facile non l'avremmo chiamata TRAPPOLA.*

*L'avremmo chiamata GIOSTRA !!!*



**1^ TECNICA (A)** LUNGHEZZA 8/10 PASSI  
SE ESATTA VOTO 7

**TECNICA LIBERA** LUNGHEZZA DA 1 A 5 PASSI  
SE A E B ESATTE VOTO 15

**2^ TECNICA (B)** LUNGHEZZA 8/10 PASSI  
SE ESATTA VOTO 7  
SE ESATTA (A) VOTO 8

**TECNICHE (A) e (B) : possono essere ALTERNATA, PARALLELA con Spinta ogni 3 Passi, PARALLELA con Spinta ogni 2 Passi Sul Piede in Spinta (X) o Destro (DX) o Sinistro (SX)**

**POSIZIONI PIEDE (X) e PUNTAMENTO (Y) , COME IN FIGURA  
LA TECNICA RICHIESTA VA EFFETTUATA ALMENO IN VALUTAZIONE 7 SEVEN METHODE**