

HABILIDADES

GRAU DE DIFICULDADE

1 - 4

**A TÉCNICA
DOS PÉS**

Calcanhar tocando o chão primeiramente

1

Empurrar com a “bola do pé”

1

Quando pisar à frente, empurrar com a “bola do pé” de trás

1

Usar os glúteos para flexionar o quadril, aumentar a passada e empurrar o corpo para frente

2

**ALINHAMENTO
DO TRONCO**

Manter a coluna em posição neutra (não se inclinar exageradamente para frente ou para trás)

2

Inclinar o corpo ligeiramente para a frente

3

Relaxar os ombros (não tensionar a região cervical)

2

Levar à frente o ombro contrário da perna dianteira para produzir a rotação de tronco

4

**A TÉCNICA
DOS BRAÇOS**

Manter os braços junto a lateral do corpo

2

Caminhar com um grande balanço dos braços

2

Balançar os braços livremente (maior movimento deve ser proveniente dos ombros)

2

**A TÉCNICA DE MÃOS E
FINCADA DE BASTÕES**

Não apertar demais os bastões

2

Colocar a mão dianteira um pouco à frente de seu corpo

2

Fincar o bastão no local correto à frente deve para maior impulsão

3

Fincar o bastão no chão num ângulo aproximado de 45 graus

3

Fincar o bastão aplicando força para baixo com a “luva”

2

No final do balanço dos braços estender os cotovelos para adicionar mais potência à cada passo

4

Trazer o bastão à frente através das “luvas”, abrindo as mãos e liberando a manopla

4

Trazer os bastões rapidamente para a frente para finca-los no chão

3

Dar passos maiores do que na caminhada sem bastões

3