

SPIS TREŚCI

OD REDAKTORÓW	4
ROZDZIAŁ 1.	
METODYCZNE ASPEKTY NORDIC WALKING	6
Zbigniew Ossowski, Artur Litwiniuk, <i>Nordic Walking jako forma aktywności fizycznej, rekreacyjnej i sportowej</i>	7
Grzegorz Żurek, <i>Metodyka nauczania Nordic Walking – 10 kroków</i>	14
Filip Korpak, Sławomir Bodasiński, <i>Rozgrzewka w Nordic Walking – konieczność czy strata czasu?</i>	21
Dorota Różańska, Michał Biegajło, Magdalena Sznura, <i>Rozgrzewka śpiewana jako nowatorski sposób rozpoczęcia zajęć Nordic Walking</i>	36
Marek Kulik, Krzysztof Piech, <i>Gry i zabawy z wykorzystaniem kijów Nordic Walking</i>	39
Sławomir Bodasiński, Filip Korpak, <i>Kształtowanie ogólnej koordynacji ruchowej w ćwiczeniach z wykorzystaniem kijów Nordic Walking</i>	41
Joanna Piotrowska, <i>Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem kijów Nordic Walking</i>	55
Marek Kulik, Agnieszka Kulik, <i>Marsze na orientację Nordic Walking jako wszechstronna aktywność fizyczna</i>	68
Agnieszka Przyszlak, <i>Nordic Walking Park (NWP) jako wzorzec tras do uprawiania Nordic Walking w Polsce</i>	84
Paula Kret, Krzysztof Piech, <i>Charakterystyka uczestników Pucharu Polski Nordic Walking w latach 2010-2012</i>	95
ROZDZIAŁ 2.	
ZDROWOTNE UWARUNKOWANIA NORDIC WALKING	113
Urszula Parnicka, <i>Nordic Walking w promocji zdrowia osób starszych</i>	114
Joanna Piotrowska, Mariusz Żebrowski, Anna Leś, <i>Poziom wydolności fizycznej uczniów biorących udział w różnych formach pozaszkolnej aktywności z uwzględnieniem Nordic Walking</i>	128
Elżbieta Antosiewicz, <i>Wpływ treningu Nordic Walking na jakość życia pacjentów kardiologicznych uzdrowiska Eskulap w Rymanowie Zdroju</i>	135