|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  | ***CRUCINORDIC*** | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | 3 | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  | **Orizzontali** | | | | | | | | | | |  | **Verticali** | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | 4 | Dove nasce negli anni '30 ? | | | | | | | | | | | 1 | Viene anche detto Camminata Nordica | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | 6 | La distanza da un piede e l'altro | | | | | | | | | | | 2 | Lo sguardo è in ………. | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | 7 | In che modo si muovono le braccia? | | | | | | | | | | | 3 | Si mette sul puntale sull’asfalto o in palestra | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | 10 | Possono esser fissi o …………….. | | | | | | | | | | | 5 | Come vanno puntati i bastoncini? | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | 11 | Si utilizzano nel NW | | | | | | | | | | | 8 | Al posto del lacciolo | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | 12 | Quanti gradi deve essere l'angolo al gomito? | | | | | | | | | | | 9 | Il bastoncino va impugnato a mano …. | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | 13 | Movimento del piede: tacco-punta o …. | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |