

VENIU A FER LUDICTRAIL AMB NOSALTRES?

Fer LudicTrail és estimar la muntanya, estimar l'esport i practicar-lo per passar-s'ho bé.
Aprenem a córrer per la muntanya, respectant, descobrint i, sobretot, rient.



PRACTIQUEM UN ESPORT INDIVIDUAL EN GRUP I A L'AIRE LLIURE, EN L'ENTORN MÉS PRIVILEGIAT

No volem guanyar el company, volem que cadascú de nosaltres millori sessió rere sessió.
Treballem l'autoestima.

Sense competir. El repte de millorar és individual i aprenem a respectar els companys. Afavorim la cohesió de grup.

Obectius, tots ells, que ens ajuden a reforçar els valors personals.

DE LA MÀ DELS MILLORS MONITORS

Joves seleccionats que estimen el trailrunning i gaudeixen d'ensenyar la seva tècnica.

Els són els responsables d'aconseguir que la quitxalla descobreixi què és el LudicTrail.

Ascensos, descensos, corriols, pistes i el domini de l'entorn per superar tots els reptes que la muntanya ens ofereix.



MÈTODE DIEDRE

El LudicTrail parteix de l'ús dels jocs de sempre per anar descobrint la tècnica de córrer per cada terreny.

Així, a partir dels jocs a l'aire lliure en l'escalfament, mentre fem l'activitat i en els estiraments finals, la canalla pren consciència de l'entorn d'una manera respectuosa, amb naturalitat i, sense gairebé adonar-se'n, va adaptant la seva manera de córrer al que requereix el terreny, ja sigui en esprints en plans, en descensos o ascensos de corriols o en carreres per pistes ràpides.

ESCALFAMENT LÚDIC

- ⇒ Jocs dinàmics
 - Atrapada
 - Estop
 - Mata conills
- ⇒ Jocs passius
 - Mocador
 - Paquets

DURANT L'ACTIVITAT

- Bandera
- Peixera
- Amagada

REFREDAMENT

- ⇒ Estiraments passius
- ⇒ Jocs
 - Llanterna
 - Sardina
 - Pica paret



A Diedre, des del 2014 treballem amb **ESCOLES** (extraescolars) i **GRUPS ADULTS** (tecnificació) amb molts bon resultats perquè ens apassiona el que fem.

VENIU, US HI ESPEREM!