

150°

CORSO



MINI-CAMPO DI ALLENAMENTO GYMNASTIQUE

- Data:** Sabato 19 ottobre 2019
- Ora:** 8.45 – 16.00
- Luogo:** Losone, palestre scuole medie
- Osservazioni:**
- Le ginnaste devono procurarsi il necessario per la relativa lezione con piccolo attrezzo (cordicella di lunghezza adeguata alla propria altezza).
 - Ricordarsi il pranzo al sacco.
 - Si chiede gentilmente ai genitori di voler accompagnare le ginnaste in palestra.

Programma

08.45 – 09.00	Accoglienza – Appello
09.00 – 09.30	Riscaldamento
09.30 – 09.35	PAUSA
09.35 – 10.45	Lezione tenuta del corpo e movimento nello spazio
10.45 – 11.00	PAUSA
11.00 – 12.10	Lezione piccolo attrezzo: Cordicella
12.10 – 12.55	PAUSA PRANZO
12.55 – 13.20	Riscaldamento
13.20 – 13.25	PAUSA
13.30 – 14.30	Insegnamento coreografia – attrezzo non convenzionale: giornale
14.30 – 14.35	PAUSA
14.35 – 15.30	Ripasso coreografia
15.30 – 15.35	PAUSA
15.35 – 15.55	Dimostrazione coreografia ai genitori
15.55 – 16.00	Chiusura corso

Settore Gymnastique