

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