

PROGRAMMA



CORSO PERFEZIONAMENTO MONITRICI/TORI ATTREZZISTICA

Data:	Domenica 24 settembre 2023
Orario:	08.00 – 13.00
Luogo:	Mendrisio, palestra Liceo via Pier Francesco Mola / via Agostino Maspoli
Osservazioni:	Portare il proprio libretto della formazione (chi ne è in possesso)

PROGRAMMA

ORARIO	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 3
08:00 - 08:15	INTRODUZIONE E INFORMAZIONI GENERALI		
08:15 - 08:30	PREPARAZIONE PALESTRE		
08:30 - 09:20	SUOLO (50') Focus Cat. Inf. 1-2 <i>Chantal Travella</i>	SBARRA (50') Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup. <i>Michea Ferrari</i>	SUOLO (50') Focus acrobatica Ruota, Rondata, Flick, Ribaltata, ... <i>Alberto Tolomini</i>
09:20 - 09:30	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
09:30 - 10:20	SUOLO (50') Focus Cat. Inf. 3-4 <i>Chantal Travella</i>	SBARRA (50') Focus Cat. Inf. <i>Michea Ferrari</i>	PARALLELA (50') Panoramica completa Incl. scatti parallela e sbarra. <i>Diego Maspero</i>
10:20 - 10:30	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
10:30 - 11:20	SALTO (50') Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup. <i>Chantal Travella</i>	ANELLI (50') Focus Cat. Inf. <i>Diego Maspero</i>	SVILUPPO DELLE VERTICALI (50') Dalle posizioni di base a un corretto sviluppo di parti acrobatiche e oscillatorie <i>Alberto Tolomini</i>
11:20 - 11:30	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
11:30 - 12:20	SALTO (50') Focus Cat. Inf. <i>Chantal Travella</i>	ANELLI (50') Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup. <i>Diego Maspero</i>	TENERE E ASSICURARE (50') Teoria e pratica Dove, come e quanto <i>Michea Ferrari</i>
12:20 - 12:30	RIORDINO PALESTRE		
12:30 - 13:00	FEEDBACK E CHIUSURA CORSO		