

Bologna, 03 ottobre 2013

Alle società di ginnastica artistica

- Emilia Romagna
- Tutte le Regioni

Oggetto: aggiornamento Tecnico

Data: 15 Dicembre 2013  
Sede: A.G.Biancoverde Imola, via Ercolani 16  
Orario: Dalle ore 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00  
Docente: prof. Giacomo Zuffa (Istruttore Federale)

Tratteremo i seguenti argomenti:

- Acrobatica: lavoro dietro dopo la rondata (flic-flac e salti giro raccolti/tesi) e lavoro dopo la ribaltata (salti giro). Avviamento ai salti con avvitemento (prerequisiti, didattica, preparazione fisica specifica)
- Parallela: kippe, slancio alla verticale e granvolte (prerequisiti, didattica, preparazione fisica specifica)

La quota di partecipazione è di € 15,00 da versare in sede di corso.

Iscrizioni e info: da inviare all'indirizzo mail [serena.monducci@alice.it](mailto:serena.monducci@alice.it) (nominativo, società di appartenenza).

Cordiali saluti

Vera Tavoni  
Lega Ginnastica  
Emilia Romagna