

Regione Toscana

Master Regionale Settore Gaf

Data: 9 Gennaio 2016

Sede: Palazzetto dello sport Montevarchi (AR)
Viale Giacomo Matteotti, 31, Montevarchi AR, Italia

VOLTEGGIO E PARALLELE:

DALLA PROPEDEUTICA DI BASE ALLA

COSTRUZIONE DEI SALTI E

DELL'ESERCIZIO DI GARA

Docenti:
Giuntini Desy

1° MODULO 9.00 - 13.00

Volteggio

- Propedeutica della rincorsa e della battuta
- Costruzione tecnica dei salti ai tappetoni
- Costruzione tecnica dei salti al cubone
- Costruzione tecnica dei salti alla tavola

2° MODULO 14.00 - 19.00

Parallele

- Propedeutica di base e potenziamento specifico per l'attrezzo
- Parantesi sui cinghietti e sul loro valore nella costruzione dei movimenti tecnici per le parallele
- Metodologia per la costruzione dell'esercizio alle parallele

Quota master 60€

SONO OBBLIGATORIE LA SCARPE DA GINNASTICA AD USO SOLO PALESTRA

IL MASTER VERRA' EFFETTUATO CON UN MINIMO DI 15 PERSONE

Per effettuare le iscrizioni è necessario inviarle entro e non oltre il 5 gennaio, al Presidente della Lega Uisp le ginnastiche Isa Giudici , alla Direttrice Tecnica Regionale Silvia Ulivieri , alla Responsabile delle comunicazioni GAF Michela Assirelli .

mail: giudiciisa@yahoo.it

mail: cecios8@hotmail.com

mail: michela.assirelli@virgilio.it

La cifra dovrà essere versata esclusivamente per bonifico bancario IBAN
UISP COMITATO REGIONALE :

IT 11 C 01030 02833 00006323 7213 Banca Monte dei Paschi Agenzia 36
Firenze causale Master Regionale Toscana Uisp