



CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORI

DI GINNASTICA RITMICA

Castello di Lecco - Sabato 20/10/2018

PALESTRA di PIAZZA CARDUCCI

Il corso sarà tenuto da Adalgisa Di Fortunato esperto didattico di sezione per la ritmica della regione lombardia, tecnico federale e giudice della FGI, allenatrice della AG Comense SSD.

PROGRAMMA:

9.00 / 9.10 . Presentazione

9.10 / 11.00 . Spunti per il riscaldamento e mobilità articolare
 . Ritmo, musica e movimento
 . I passi ritmici nel codice dei punteggi
 . Come creare un esercizio
 . Esercitazioni pratiche sul ritmo

11.00 / 12.00. Avviamento al lavoro collettivo
 . Collaborazioni
 . Scambi
 . Esercitazioni pratiche

12.00 / 13.30 PAUSA

13.30 /17.00 . Lo studio delle difficoltà in relazione al codice dei punteggi
 . Approccio all'utilizzo dei piccoli attrezzi
 . Lo studio delle difficoltà di attrezzo e dei rischi in relazione al codice