

CORSO DI AGGIORNAMENTO

PER ISTRUTTORE DI **GINNASTICA** **ARTISTICA**

AGGIORNA LE TUE COMPETENZE !

4 APPUNTAMENTI PER FARE
L'AGGIORNAMENTO...
SCEGLI IL TUO PREFERITO
CLICCANDO SUL LINK
DESIDERATO

COSTO 35 EURO



Clicca sul link desiderato per iscriverti

In collaborazione con la
Polisportiva Primavera Buttapietra
Palazzetto Buttapietra
Via dell'agricoltura, 1 Buttapietra - 37060 Verona

 **10 ottobre h:14.00 - 17.00**

- Riscaldamento mirato alle verticali
- Corpo libero: propedeutica rondata
- Volteggio: verticale e ruota
- Trampolino: salto avanti
- Parallele: passaggio di gamba con e senza salto di mano, slanci, giro addominale, passaggio allo staggio alto.

LINK 1

 **17 ottobre h:14.00 - 17.00**

- Riscaldamento mirato alle verticali
- Volteggio: dell'impostazione della rincorsa, battuta e capovolta alle verticali e ribaltate
- Parallele: dall'impostazione degli esercizi. base allo studio del passaggio di gamba con e senza salto di mano, slanci, giro addominale, passaggio allo staggio alto, giro arrosto.

LINK 2

 **7 novembre h:14.00 - 17.00**

- Parallele programmi Super: kippe, tempo di capovolta, giri di pianta

LINK 3

 **21 novembre h:14.00 - 17.00**

- Riscaldamento generale
- volteggio: capovolte, verticali, rondate, ribaltate
- corpo libero: propedeutica rondata, rondata flic e salto indietro

LINK 4

PAGAMENTO TRAMITE BONIFICO o PRESSO LA SEGRETERIA DEL CSI
(Causale: nome cognome, società, corso aggiornamento ginnastica artistica)

CSI VERONA - VIA FLAVIO GIOIA 3 - 37135 VERONA - TEL 045.8204031 - EMAIL: INFO@CSIVERONA.IT
WWW.CSIVERONA.IT - IBAN: IT 29 K 02008 11708 000009907556

