



CORSI DI GINNASTICA ARTISTICA 2015 - 2016

Collaborazione tra
SCUOLA CIVICA D'ARTE E CULTURA (COMUNE DI CARUGATE)
&
A.S.D. JUVENTUS NOVA MELZO

LEZIONI

Inizio: 02/10/15

Termine: 10/06/16

Cuccioli (gruppo 3-5 anni)

mercoledì & venerdì

h17:00-17:45

Allieve (gruppo 6-8 anni)

mercoledì & venerdì

h17:45-18:45

Giovani (gruppo 9 anni in su)

mercoledì & venerdì

h18:45-19:45

APPUNTAMENTI ANNUALI

Dicembre: Open day di Natale

Marzo/Aprile: gara intersocetaria
(BODY SOCIETARIO OBBLIGATORIO)

Maggio: Saggio finale

ATTENZIONE!

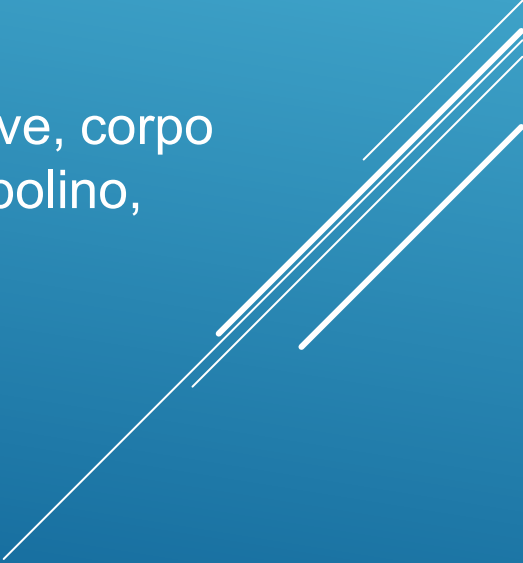
NON È PERMESSO ASSISTERE ALLE LEZIONI

ORGANIZZAZIONE DELLA LEZIONE

CUCCIOLI


- Riscaldamento
- Percorso con attrezzi
- Giochi

ALLIEVE & GIOVANI

- Riscaldamento
 - Preparazione fisica di base ed esercizi coreografici
 - Attrezzi(trave, corpo libero, trampolino, volteggio)
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against the blue background.

OBIETTIVI

CUCCIOLI (Gruppo 3-5 anni)

- Sviluppo delle capacità di coordinazione ed equilibrio, sviluppo dei movimenti e delle posture di base
 - A terra: Capovolte avanti e indietro
Ruota (abbozzo)
 - Alla trave: Camminate (in autonomia)
Capovolte avanti e indietro (con assistenza)
 - Al trampolino: Pennello
Pennello raccolto
- 

ALLIEVE

(Gruppo 6-8 anni)

• Al corpo libero: Capovolte avanti e indietro
Verticale
Verticale e capovolta
Ruota
Salti artistici di base e giri

• Al trampolino: Tuffo
Verticale
Ruota
Ribaltata

• Alla trave: Camminate (in autonomia)
Capovolta avanti (in autonomia)
Capovolta indietro (con assistenza)
Salti artistici di base e giri

• Al volteggio: Tuffo
Verticale



GIOVANI

(Gruppo dai 9 anni in su)

• Al corpo libero: Verticale
Verticale e capovolta
Ruota
Rondata
Ribaltata
Rovesciata avanti e indietro
Salti artistici e giri

• Alla trave: Capovolta avanti
Capovolta indietro
Ruota (con assistenza)
Salti artistici e giri

• Al trampolino: Tuffo
Salto avanti
Ruota
Ribaltata
Flic flac

• Al volteggio: Tuffo
Verticale
Ribaltata
Ruota

