

Ambiente e cultura sportiva 2018 - 19

Corso di JUMPING ways - Lecco

Corso di avvicinamento al Jumping way. L'agility way è uno sport che ci permette di conoscere e sviluppare il nostro bagaglio motorio ponendoci di fronte a ostacoli di diverso tipo. Imparando a conoscere e superare diversi tipi di ostacoli in palestra e in contesto urbano, diventiamo polivalenti perché le tecniche usate sono: corsa, salto, arrampicata! L'idea di fondo è imparare a fare una corsa senza interruzioni da un punto a un punto b, superando tutti gli ostacoli frapposti.

Attraverso un percorso di allenamento progressivo i ragazzi impareranno a prendere consapevolezza delle proprie potenzialità fisico-motorie e mentali che gli saranno necessarie per affrontare in sicurezza e con crescente confidenza gli spazi e le loro articolazioni.

Il concetto di spazio, inteso nella vita quotidiana come semplicemente "esterno" o come "luogo di transizione" passiva muterà, diventando un luogo di movimento che stimola infinitamente la nostra inventiva e spinge a raggiungere una armonia e una potenza motoria che non avremmo sospettato di possedere. Discipline coinvolte: corsa, arrampicata, salto, stretching, teoria e pratica del movimento umano, esercizi di focalizzazione della concentrazione.

Info:

8 incontri di un'ora ciascuno; una lezione a settimana

il Lunedì dalle ore 14.15 - 15.15 presso la palestra Ist. Bertacchi Lecco

Costo

30 euro - iscrizione

Insegnanti:

Pozzi Sergio

Inizio corso:

Lunedì 14 gennaio 2019