

## **SCOPO DELL' AGGIORNAMENTO**

**COME STRUTTURARE UN MODULO DI  
GINNASTICA ARTISTICA, CON FINALITA' DI  
COSTRUIRE L'ESERCIZIO FEMMINILE PER I  
CAMPIONATI STUDENTESCHI.**

## **RICHIESTA n° 1 DEL PROGRAMMA**

- 1. PERCORSO DI GINNASTICA, contenente sia elementi base di GA, sia abilità coordinative di base con l'utilizzo di piccoli attrezzi, come funicella, palla, cerchio.**

***Questo percorso sarà lo stesso per i maschi e per le femmine. OBBLIGATORIO***

## **PROPEDEUTICHE PER LA COSTRUZIONE DEI 4 ELEMENTI BASE FONDAMENTALI DELLA GA:**

- CAPOVOLTA AVANTI**
- CAPOVOLTA INDIETRO**
- RUOTA**
- VERTICALE**

*Questi elementi si trovano tutti all'interno dei percorsi obbligatori.*

# **COME INTRODURRE UN MODULO DI GINNASTICA ARTISTICA?**

## **VARI TIPI DI RISCALDAMENTO:**

- GIOCHI A COPPIE**
- RISCALDAMENTO BASE DI STRETCHING SULLA MUSICA**
- RISCALDAMENTO AVANZATO DI POTENZIAMENTO A RITMO DI MUSICA**

## **COME POSSIAMO CREARE UN RISCALDAMENTO DI QUESTO TIPO SULLA MUSICA?**

## **RICHIESTA n° 2 DEL PROGRAMMA**

**2. COSTRUZIONE E CREAZIONE DI UN  
ESERCIZIO COLLETTIVO SULLA MUSICA, CON  
ELEMENTI OBBLIGATORI DI GA.**

# **COME COSTRUIRE IL COLLETTIVO? COSA CONTIENE?**

- ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:**
- FORMAZIONI**
- COLLABORAZIONI**
- PARTE LIBERA**

**VISIONE DI VARIE COREOGRAFIE DAL VIVO E  
IN VIDEO, PER LA COMPrensIONE DI  
QUELLO CHE CI RICHIEDE IL PROGRAMMA  
TECNICO SPECIFICO DELLA GA FEMMINILE.**

# **DOMANDE E RICHIESTE DI CHIARIMENTO**

***SILVIA COSTANZI***  
***REFERENTE REGIONALE per la Ginnastica Per Tutti - FGI TRENTO***

***Recapito per info:***  
***348 2395743***