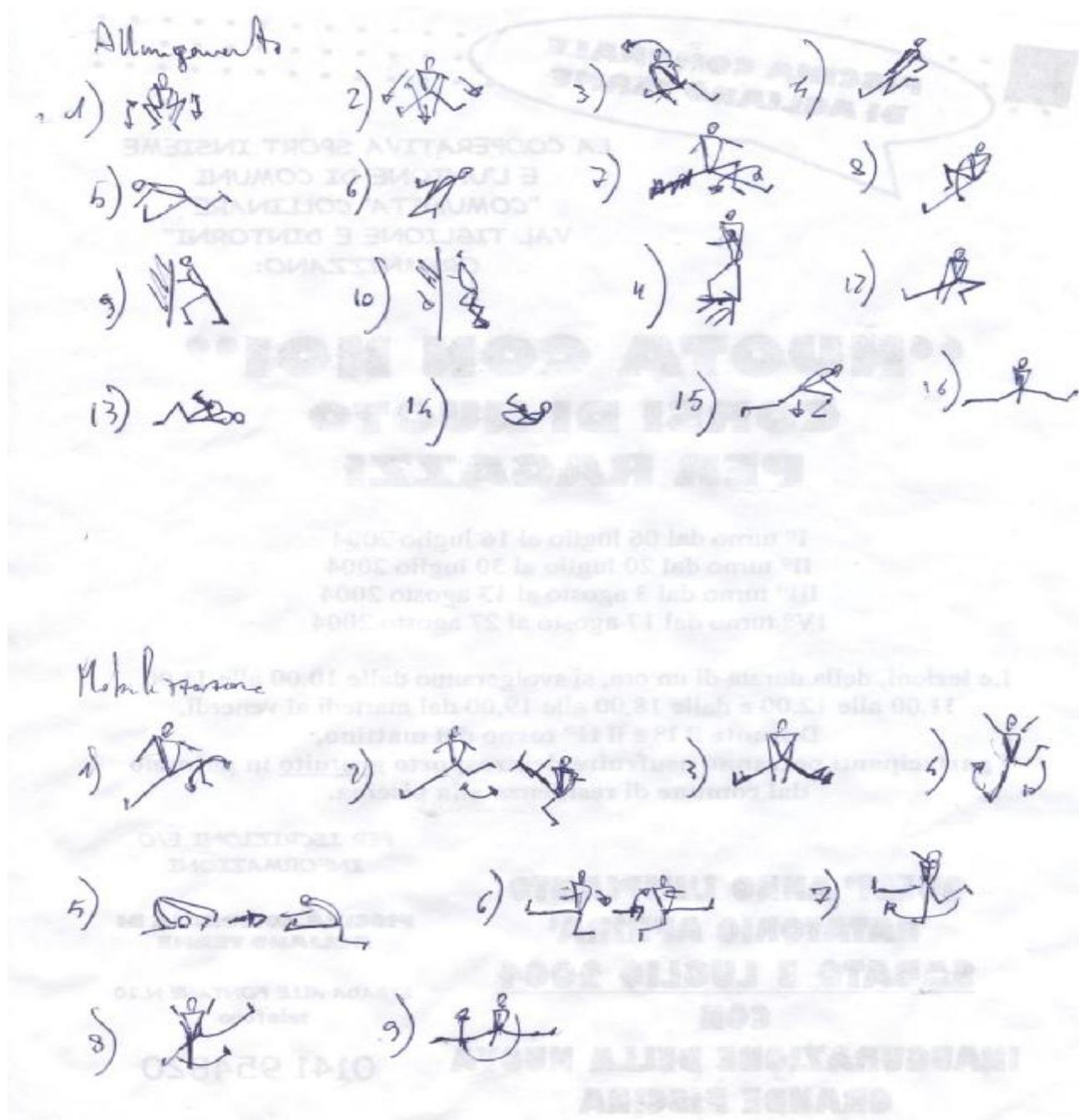


# PROGRAMMA PRATICO LEZIONE CORSO ISTRUTTORI

Esercizi con funicella:

- a piedi pari e con un piede ( con doppio e singolo saltello, con incrocio della fune)
- in avanzamento

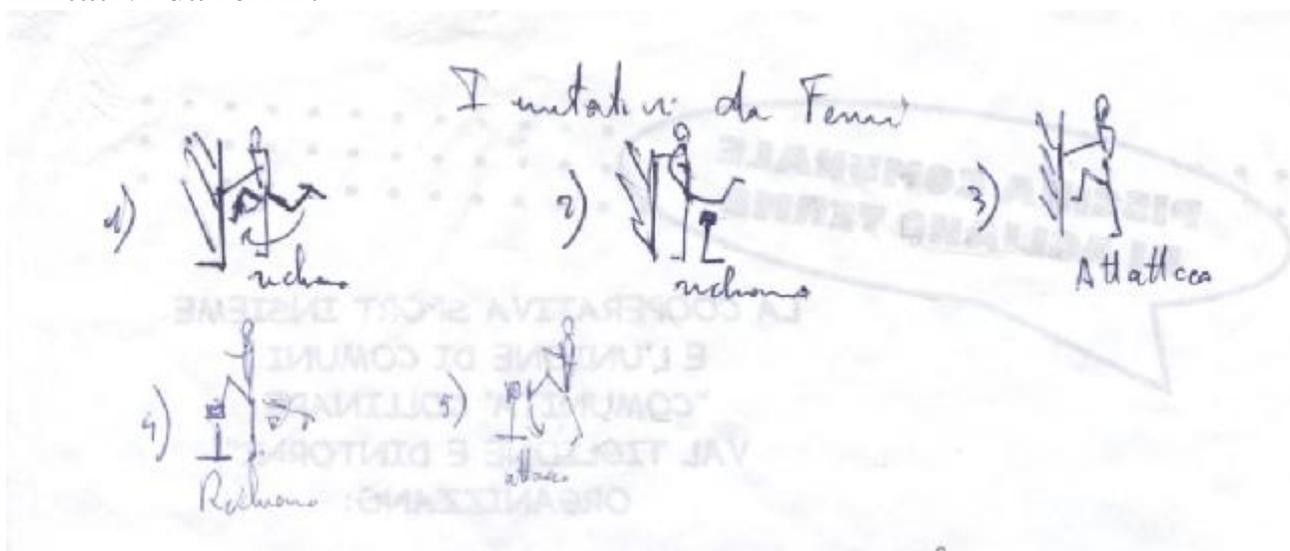
Esercizi di allungamento e mobilizzazione a terra :



## Allungamento e mobilitazione all'ostacolo:



## Imitativi da fermi:



## Imitativi ad occhi chiusi:

- da fermi          attacco e richiamo "fissando" la posizione finale.  
Azione di attacco  
Posizione di attacco  
Azione di richiamo  
Posizione di richiamo
- in movimento      attacco-richiamo

Andature specifiche senza hs:

- slanci laterali gamba flessa ogni tre passi
- prima da fermi poi in avanzamento:
  - doppio impulso gamba flessa avanti
  - doppio impulso gamba flessa in fuori
  - doppio impulso gamba flessa avanti-in fuori
  - doppio impulso due gambe flessa avanti, in fuori e avanti-in fuoriStessa progressione con slancio a gamba tesa.
- attacco solo dx o solo sx , attacco dx e sx
- attacco – richiamo

## TECNICA

- Rimbalzato
- 1 App con e senza braccia (mani avanti, in alto, in fuori e alle spalle)
- 2 App (1 passo)
  - camminando e/o rimbalzando con e senza braccia (mani avanti, in alto, in fuori e alle spalle) distanza 5/6/7 piedi
  - correndo laterali e in mezzo distanza 12/15 piedi
- 3 App (2 passi)
- 4 App (3 passi) laterali e in mezzo
- con presalto
- 5 App (4 passi) laterali e in mezzo
- 6 App (5 passi)

## RITMICA

- Costante e Ravvicinato
- In progressione
- Di gara