



A.D.D.S TONY ROSE

CAMPUS: GIORNATE DI PREPARAZIONE TECNICO-PRATICA

Si tenuta il 13 settembre 2009, presso il Palaborsani di Castellana la prima giornata dedicata ai Campus che l'A.D.D.S TONY ROSE organizza per la preparazione tecnica e pratica dei propri atleti.

Essere atleti di ballo, infatti, unisce alla capacità memonica dei programmi, quella fisica del gesto atletico e per arrivare alle migliori performances occorre curare al massimo la preparazione: ecco quindi l'importanza di queste giornate.

Analoghe giornate si terranno a metà della stagione agonistica ed ancora prima del campionato.

Ogni partecipante ha seguito un percorso di allenamento fisico composto da:

- resistenza (test Iyan)
- salto in lungo (da fermo)
- addominali
- salto della corda
- arti superiori (es. lancio della palla, ecc.)
- velocità (slalom, corsa ad ostacoli, ecc.)

con registrazione dei personali valori, è stato altresì calcolato il battito cardiaco a riposo e dopo sforzo.

Nei prossimi incontri questi parametri verranno rivalutati e paragonati per controllare i miglioramenti ottenuti.

Ecco un altro modo per giudicare la propria preparazione in vista della massima competizione: il CAMPIONATO ITALIANO.

A seguire si è tenuto un breve allenamento di danza ed una più che interessante lezione di tecnica della comunicazione tenuta dal Presidente FIDS Provincia di Varese, Guido Sansottera.



Dopo una pausa per un frugale pranzo, si è tenuta un'interessante e coinvolgente lezione di Hip Hop tenuta dal M.o Emanuele Michelin campione italiano e terzo classificato al campionato europeo per la classe Master di Hip Hop.



Si è avuta poi una nuova sessione di allenamento di ballo ed una prova di gara simulata con valutazione.

**Affiancavano i Maestri Tonino Altomare e Rosa Intriери:
Nadia Mantovani docente di educazione fisica - Leonardo Contrastano per la preparazione atletica**



Mauro Leccardi e Isabella Cervelli per le danze nazionali – valzer lento



Guido Sansottera per la “Tecnica della comunicazione”



...Un saluto particolare asa LUNIDANZA a Franco & Luciana



**L'affluenza è stata buona quantitativamente ed ottima qualitativamente.
Alle musiche il M.o Giovanni Altomare
Allenatevi ragazzi ed arrivederci al prossimo campus.**