

A.D.D.S. TONY ROSE



ORGANIZZA

in collaborazione con

National Dance Sport Academy

CAMPUS 10

..... per soci e simpatizzanti.....

Giornata dedicata allo studio

Tecnico e Pratico di DANZA SPORTIVA

Domenica 12 Settembre 2010

Presso Palazzetto dello Sport di Castellanza (VA)

Ore 09.00 accredito coppie nella prima parte "TUTTI in TUTA"

Inizio ore 10.00 Ginnastica (mobilità articolare, stretching)

" sala A "
Percorso Atletico

" sala B "
Allenamento

A seguito del lavoro svolto precedentemente ed in accordo con i preparatori atletici si Comunica:
che la prima parte del CAMPUS verrà dedicata interamente alla PREPARAZIONE ATLETICA.
Con prove di salti, velocità, fondo, ostacoli.

Cambio dei vestiti

Allenamento Di Disciplina

Inizio ore 11.30 / 12.00 Danze Standard
Inizio ore 12.00 / 12.30 Liscio U. – Ballo da Sala-Liscio T.
Inizio ore 12.30 / 13.30 Latino Americano

Lezioni di gruppo " sala B "

Liscio U - Ballo da Sala – Liscio T.
Standard
Tecnica di Comunicazione

Dalle ore 13.00 alle ore 14.00 Pausa " colazione a sacco light "
ALLENAMENTO LIBERO

Allenamento Di Disciplina

Inizio ore 14.00 / 14.30
Inizio ore 14.30 / 15.00 Danze Standard
Inizio ore 15.00 / 15.30 Liscio U. – Ballo da Sala-Liscio T.
Inizio ore 15.30 / 16.00 Danze Standard

Lezioni di gruppo " sala B "

Hip Hop -
Liscio Unificato- Ballo da Sala- Liscio T.
Danze Standard
Liscio U - Ballo da Sala

Inizio ore 17.00 / 18.30 **PROVA DI GARA CON VALUTAZIONE**

Ore 19.00 Meritato riposo.....

A.D.D.S. TONY ROSE

ALLENAMENTO: Preparazione fisica allo sforzo, alla memorizzazione del programma, alla prova reiterata dei passi e della routine di danza sino a che diventino naturali.

L'atleta e l'allenatore devono concentrarsi, studiare ed approfondire un'azione alla volta, per acquisire la conoscenza del gesto atletico e di comprenderne i benefici prodotti dallo stesso.

E' importante che l'allenamento venga diviso in tre settori:

- 1) **Teoria**, basato sulla conoscenza della Tecnica
- 2) **Tecnico** e viene eseguito all'inizio dell'allenamento.
- 2) **Tenuta Atletica** che viene sviluppata durante lo svolgimento

Lo scopo è Condivisione dello studio, Aggregazione, Socializzazione.

L'incontro è riservato ai soli soci o simpatizzanti dell'asa, Amatori e Professionisti

La partecipazione al Campus è facoltativa, mentre la Prenotazione è obbligatoria.

Il contributo Istituzionale € 25 per partecipante, comprende le lezioni di gruppo e gli allenamenti.

Per informazioni rivolgersi ai responsabili delle varie discipline

M.o Tonino Altomare

Cell. 335.8131072

M.a Rosa Intireri

Cell. 333.3340135

Modulo Iscrizione

Dati della coppia partecipante

Cavaliere: Cognome _____ Nome _____

Dama: Cognome _____ Nome _____

ASA di appartenenza _____

Disciplina: Liscio - Ballo da Sala - Danze Standard - Danze Latino Americano - Liscio Tradizionale

Categoria _____ Classe _____

N.B. per una buona e migliore riuscita della manifestazione compilare il modulo d'iscrizione in tutte le sue parti ed inviarlo in via Fax 0331- 947335

National Dance Sport Academy

A.d.d.s. Tony Rose via Per Legnano, 3 Castellanza (VA) 21053

Tel. 0331.947335 – Cell. 333.3340135 - 335.8131072

E-mail info@tonyrose.it – WWW.tonyrose.it

A. D. D. S. Tony