

# 2° Roller in Music

**GRUPPO 1 SOLO DANCE INTERNAZIONALE**

**GRUPPO 2 SOLO DANCE NAZIONALE**

**GRUPPO 3 SOLO DANCE PREAGONISTI FINO ALLIEVI**

**GRUPPO 4 SOLO DANCE PREAGONISTI OLTRE ALLIEVI**

Legenda	Attività	Insegnanti
P	Pattinaggio	Irevisan Silvio, Mazziero Boris, Perani Paola, Frattini Anna
PA	Prep. atletica	Polini Alessandro
ST	Salti e trottole	Mazzetti Pietro
OB	Obbligatorie	Cotelli Massimiliano
C	Concil	Anna
B	Ballo	Ongaro Riccardo e Monica
M	Musicologia	Elesbani Eliana
GA	Ginnastica artistica	Migliorati

<i>tabella degli orari</i>									
LUNEDI 29 AGOSTO									
ORARI	GR1	GR2	GR3	GR4	GR1	GR2	GR3	GR4	
8,45-9,30	PA	PA	PA	PA	C	C	M	P	
9,30-10,15	ST	PA	M	P	C	P	P	M	
10,15-11,00	P	ST	PA	M	M	M	C	P	
11,00-11,45	M	P	ST	PA	P	M	P	C	
11,45-12,30	PA	ST	M	P	C	P	M	M	
12,30-13,30	<i>Pranzo</i>								
13,30-14,15	M	OB	P	P	B	ST	C	P	
14,15-15,00	M	M	OB	OB	P	B	ST	C	
15,00-15,45	P	OB	M	M	C	P	B	ST	
MARTEDI 30 AGOSTO									
ORARI	GR1	GR2	GR3	GR4	GR1	GR2	GR3	GR4	
8,45-9,30	M	PA	B	P	OB	GA	M	P	
9,30-10,15	P	M	PA	B	P	OB	GA	M	
10,15-11,00	B	P	M	PA	M	P	OB	GA	
11,00-11,45	PA	B	P	M	GA	M	P	OB	
11,45-12,30	M	PA	B	P	OB	GA	M	P	
12,30-13,30	<i>Pranzo</i>								
13,30-14,15	M	B	OB	P	M	P	GA	B	
14,15-15,00	P	M	B	OB	B	M	P	GA	
15,00-15,45	B	OB	M	P	GA	B	M	P	
MERCOLEDI 31 AGOSTO									
ORARI	GR1	GR2	GR3	GR4	GR1	GR2	GR3	GR4	
8,45-9,30	M	PA	B	P	OB	GA	M	P	
9,30-10,15	P	M	PA	B	P	OB	GA	M	
10,15-11,00	B	P	M	PA	M	P	OB	GA	
11,00-11,45	PA	B	P	M	GA	M	P	OB	
11,45-12,30	M	PA	B	P	OB	GA	M	P	
12,30-13,30	<i>Pranzo</i>								
13,30-14,15	M	B	OB	P	M	P	GA	B	
14,15-15,00	P	M	B	OB	B	M	P	GA	
15,00-15,45	B	OB	M	P	GA	B	M	P	
GIOVEDI 01 SETTEMBRE									
ORARI	GR1	GR2	GR3	GR4	GR1	GR2	GR3	GR4	
8,45-9,30	M	PA	B	P	OB	GA	M	P	
9,30-10,15	P	M	PA	B	P	OB	GA	M	
10,15-11,00	B	P	M	PA	M	P	OB	GA	
11,00-11,45	PA	B	P	M	GA	M	P	OB	
11,45-12,30	M	PA	B	P	OB	GA	M	P	
12,30-13,30	<i>Pranzo</i>								
13,30-14,15	M	B	OB	P	M	P	GA	B	
14,15-15,00	P	M	B	OB	B	M	P	GA	
15,00-15,45	B	OB	M	P	GA	B	M	P	

# 2° Roller in Music

## *Obiettivi*

- Pattinaggio:** \*RIPASSO DEI FONDAMENTALI DI BASE, IMPOSTAZIONE DELLE DANZE 2012 E VERIFICA DANZE 2011  
\*LAVORO E CONSOLIDAMENTO PROGRAMMI LIBERI 2011  
\*IMPOSTAZIONE DEI FONDAMENTALI PER LE DANZE 2012
- Prep. Atletica:** \*PORTARE IL TONO MUSCOLARE E LA MOBILITA' AD UN BUON LIVELLO  
\*INCREMENTARE LA RESISTENZA CON CIRCUITI E LAVORARE SULLA PROPRIOCETTIVA  
\*POTENZIARE MUSCOLI DORSALI E ARTI INFERIORI
- Ginnastica artistica:** \*LAVORO SULLA MOBILITA' E TENUTA DELLE POSIZIONI AD ANGOLI ELEVATI
- Musicologia:** \*CREARE COL CORPO DEI MOVIMENTI ISPIRATI DALLA MUSICA
- Concil:** \* LINEE GUIDA PER L' APPROCCIO ALLA GARA
- Ballo:** \*ACQUISIRE I PASSI BASE DI SAMBA, CHA CHA, JIVE,  
\*COREOGRAFARE CON LE BRACCIA I MOVIMENTI DEGLI ARTI INFERIORI
- Salti e Trottole:** IMPOSTARE GLI ELEMENTI TECNICI DI BASE:  
\* RIT, FLIP, ROTAZIONI DI 1 GIRO  
\* TROTTOLE INT IND EST IND EST AV, BUTTERFLY E FLY CAMEL
- Obbligatorie:** IMPOSTARE GLI ELEMENTI TECNICI DI BASE:  
\* CURVA AVANTI ESTERNA/INTERNA  
\* TRE ESTERNO/INTERNO - AVANTI/INDIETRO  
\* CONTROTRE