



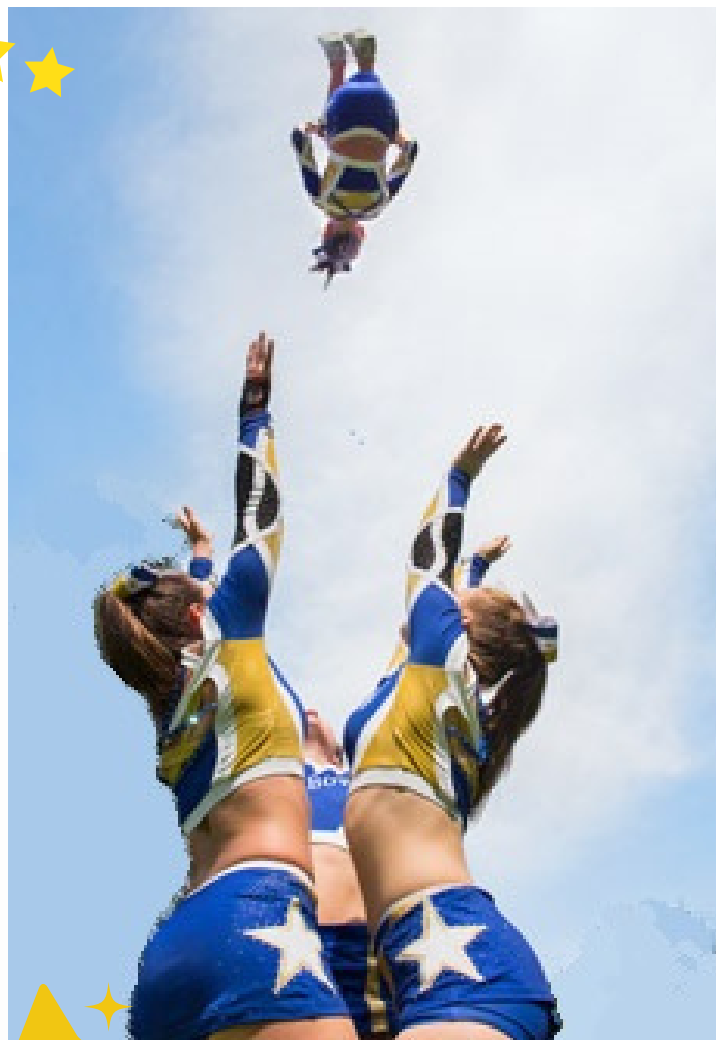
Cheerleading camp



TUTTI I LIVELLI!

CHEERLEADING CAMP organizzato
dalla squadra "Rainbow cheer",
vincitrice di numerosi titoli
nazionali, argento agli Europei e
partecipazione ai Mondiali.

A BLEVIO SUL
LAGO DI COMO!
CENTRO SPORTIVO TALBOT



Allenati

dagli 8 ai 18 anni

CON NOI!



DAL 5 AL 9 LUGLIO

Esibizione finale sabato 10.7

Allenati da:

- BENEDETTA SITZIA coach della Nazionale Italiana 2017
- CELINE MANDIA atleta ai Mondiali in Florida
- ENRICO POZZO olimpionico di ginnastica artistica

www.sportarcobaleno.it



Per Informazioni dettagliate
3488123417 Ilaria - sportarcobaleno@libero.it



Nella suggestiva cornice del lago di Como, in uno spazio dedicato interamente ai bambini e ragazzi, nasce il progetto di Bluelake, una comunità creativa, originale e fantasiosa, una sorta di villaggio fantastico, un luogo di relazioni, conoscenze, scambi, apprendimenti e divertimento. Per il periodo di luglio, il villaggio propone una serie di campi estivi della durata di una settimana, tutti differenti tra di loro, che toccheranno ambiti diversi e spazieranno dallo sport, alla natura, al circo, alla musica, alla lettura, alla manualità. Ogni attività esplorerà un linguaggio specifico e sarà strutturata in modo da coinvolgere attivamente i bambini e i ragazzi in nuove scoperte. E' possibile, qualora ci siano posti, accedere anche per un giorno solo. Alla sera verrà inviato un report fotografico della giornata trascorsa

1 settimana – 5/9 LUGLIO 2021

L'ATTIVITA'

CAMP SPORTIVO DI CHEERLEADING per bambini e ragazzi dagli 8 ai 18 anni

Vuoi provare ad essere un cheerleader per una settimana? La Società Sportiva Dilettantistica Arcobaleno è specializzata in questa attività! Sperimenta insieme a noi le tecniche base del cheer, sia che tu sia già un atleta sia che tu provi la prima volta. Istruttori qualificati metteranno a punto l'allenamento per te e anche tu potrai volare con noi! Inizieremo con una parte di **preparazione fisica specifica** per poi imparare **le tecniche di base di lanci e stunt e le prime piramidi**. Per chi è già esperto ci sarà un **lavoro personalizzato** per aumentare le conoscenze e le esperienze. Possibile avere anche specifici momenti di allenamento sul partner stunt. Avremo anche il piacere di avere con noi per una giornata **Enrico Pozzo, un atleta olimpionico di ginnastica artistica, pluricampione nazionale**, che vi allenerà sulla parte di acrobatica (soprattutto per i più esperti), con la sua simpatia e competenza.

Costruiremo una coreografia con il gruppo e potremo esibirci al Blevio Summer Festival insieme ai "Rainbow cheer", squadra dell'Associazione, più volte medagliata.

Verrà effettuata una selezione il primo giorno per costituire i tre gruppi di lavoro:

CORSO BASE

(per chi non ha alcuna conoscenza di acrobatica, ginnastica artistica, ritmica, danza o altre discipline simili che possono dare già una base per apprendere le tecniche specifiche)

CORSO INTERMEDIO

(per chi ha le basi o capacità motorie sviluppate per poter lavorare ad un livello superiore)

CORSO AVANZATO

(per chi ha già seguito corsi di cheerleading o acrobatica che vuole ampliare le proprie conoscenze con nuovi trick o perfezionare tecniche conosciute)

DISCIPLINE

Cheerleading

Disciplina sportiva che combina elementi di acrobatica, ginnastica artistica e danza. È uno sport unico, spettacolare e diverso da tutti gli altri. Solo chi lo prova può realmente capire quali *emozioni* e *soddisfazione* può dare. È un misto di elementi diversi e vari ed è proprio per questo che non stanca mai. Uno sport in cui la squadra è sempre messa al primo posto e i compagni si supportano costantemente. Il cheerleading è uno sport che può essere praticato da chiunque, in quanto si compone di livelli e categorie accessibili a ogni atleta. E' uno sport misto, quindi è sia **maschile** sia **femminile**. Il Cheerleading prevede all'interno di una **coreografia parti di tumbling (acrobatica), stunt (sollevamenti e lanci di persone), piramidi (unione di più stunt), jumps**. In alcune divisioni si può aggiungere anche una parte di *cheer* (la parte specifica di tifo, dove si intona un canto per AUTOINCITARSI accompagnato dall'esecuzione di stunt) e *dance* (nonostante siano presenti sezioni di danza, i cheerleaders NON sono ballerini!).

Acrobatica

Lavoreremo su **ruote, rondate, rovesciate, ribaltate, flic, salti giro e avvitamenti** con l'ausilio di attrezzature specifiche come **l'air track**, una pedana gonfiabile di 12 metri e il **mini trampolino elastico con tappeti paracadute** appositi.

Altri sport

Attività sportive di volley, basket, tennis, circo con insegnanti laureati in scienze motorie o istruttori qualificati, uscite in kayak, possibilità di bagno nel lago (è presente un assistente bagnanti.)

Altre attività

Visione di filmati inerenti alle tecniche cheer, giochi di interazione e per costruire lo spirito di squadra, **creazione del chant** di squadra (slogan, cartelloni, poms colorati), **creazione di un videoclip**.

SPAZIO/MATERIALI

Avremo a disposizione :

- **un campo da calcetto** in erba sintetica all'aperto
- **un campo da tennis** ad uso anche multisportivo (basket, volley) con relative attrezzature (palloni, racchette da tennis, palline, reti, canestri)
- **una palestra attrezzata** per la ginnastica acrobatica e il circo con air track, mini tramp, tatami, materassi paracadute, tessuti aerei, cerchio aereo, trapezio, sfere di equilibrio, rolla bolla, trampoli di ogni misura, palline/cerchi/diablo per la giocoleria e tanto altro
- **kayak/pagaie e giubbotti di salvataggio**
- **uno spazio all'aperto** vista lago per mangiare con tavoli e sedie
- **zona cucina** per riscaldare il cibo con fornello e microonde
- **docce e spogliatoi**
- **lago e boschi limitrofi**

INSEGNANTI

BENEDETTA SITZIA, supervisor e coach delle squadre senior dei “Rainbow cheer” di Borgosesia, **allenatrice della nazionale italiana** nel 2017 ai Mondiali di Orlando in Florida,

CÉLINE MANDIA, **allenatrice** della squadra pee wee e junior **atleta di punta** dei “Rainbow cheer”, decima ai Mondiali con la squadra italiana

ENRICO POZZO, **Campione Olimpico di ginnastica artistica** e pluri campione italiano

ILARIA SITZIA laureata in Scienze Motorie, istruttrice di acrobatica e circo, assistente bagnanti

MICHELE DOTTI – **istruttore di kayak**, rafting e torrentismo FI , vigile del fuoco

EMILIO MONTI – **maestro nazionale di tennis FIT**

ORARI

Le attività si svolgeranno dal **lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 17.**

8.30 – 9.30 accoglienza

9.30 - 12 .30 allenamento di cheerleading/acrobatica ,giochi di interazione e conoscenza, visione di video specifici ,

12.30 – 14.00 pausa pranzo , giochi e attività varie

14.00 – 15.30 allenamento di cheerleading/acrobatica

15.30 attività alternativa (Kayak, pallavolo, calcetto, tennis, basket, circo...) e merenda

17.00 rientro a casa

Il pranzo è al sacco e verrà consumato presso il Centro Sportivo Talbot. E’ possibile prenotare il pranzo a € 10 presso il “Ristorante Momi”, un giorno prima, che verrà portato direttamente al centro.

Le attività della settimana porteranno alla **creazione di una coreografia Open di cheerleading** . Sabato e domenica si allenerà presso il centro, la squadra senior dei “Rainbow cheer” e per gli iscritti al camp, sarà possibile assistere agli allenamenti. Sabato presenteremo l’esibizione della squadra dei “Rainbow cheer” e della nuova squadretta open composta dai ragazzi del camp, durante il “**Blevio Summer Festival**”.

MATERIALI

Per gli allenamenti, presentarsi in palestra con l’abbigliamento adeguato:

- Scarpe da ginnastica **a suola piatta pulite con le stringhe**
- Maglietta e pantaloncini
- Necessario per la doccia

Inoltre ricordarsi di portare

- Cibo e stoviglie
- Borraccia
- Costume e asciugamano

ISCRIZIONI

Il costo del camp comprende:

- Quota associativa e assicurazione base – visionare il sito www.csi_net.it (per chi desiderasse una maggiore copertura assicurativa sugli infortuni, richiedere all’istruttore l’assicurazione personale con 10€ aggiuntivi)
- Lezioni specifiche con personale qualificato
- Utilizzo di attrezzature apposite
- Utilizzo di docce, spogliatoi, zona pranzo con tavoli e panche, campo da calcetto e campo multisportivo
- Affitto di kayak e utilizzo delle attrezzature per i campi (palloni, racchette da tennis, materiale circense)
- Creazione di materiale per il chant
- Kit “Bluelake” con maglietta, borraccia e gadget

IL CAMP E’ A NUMERO CHIUSO. Primo termine, salvo esaurimento posti, entro il 31 maggio, pre – iscrizione su apposito modulo che verrà inviato a chi ne fa richiesta e il completamento dell’iscrizione entro il 27 giugno. Dopo tale termine contattare direttamente l’Associazione.

Quote differenziate per soci A.s.d Arcobaleno, fratelli e più settimane di camp.

Tesserati a.s.d. Arcobaleno

180€ - prima settimana
160€ - seconda settimana
150€ - terza settimana
140€ - quarta settimana

Più fratelli tesserati a.s.d. Arcobaleno

160€ - prima settimana
150€ - seconda settimana
140€ - terza settimana
130€ - quarta settimana

Nuovi soci a.s.d. Arcobaleno

200€ - prima settimana
180€ - seconda settimana
160€ - terza settimana
150€ - quarta settimana

Nuovi soci fratelli a.s.d. Arcobaleno

180€ - prima settimana
160€ - seconda settimana
150€ - terza settimana
140€ - quarta settimana

CONTATTI/SOCIAL

www.sportarcobaleno.it

ilaria 3488123417

sportarcobaleno@libero.it

INSTAGRAM

@asdarkobaleno_borgosesia

@rainbow_cheer_team

@circobaleno_como

@talbotsportblevio

FACEBOOK

società sportiva dilettantistica arcobaleno

Rainbow cheer team

circobaleno

centro sportivo talbot

TIK – TOK

@rainbow_cheer_team