



Parkour camp

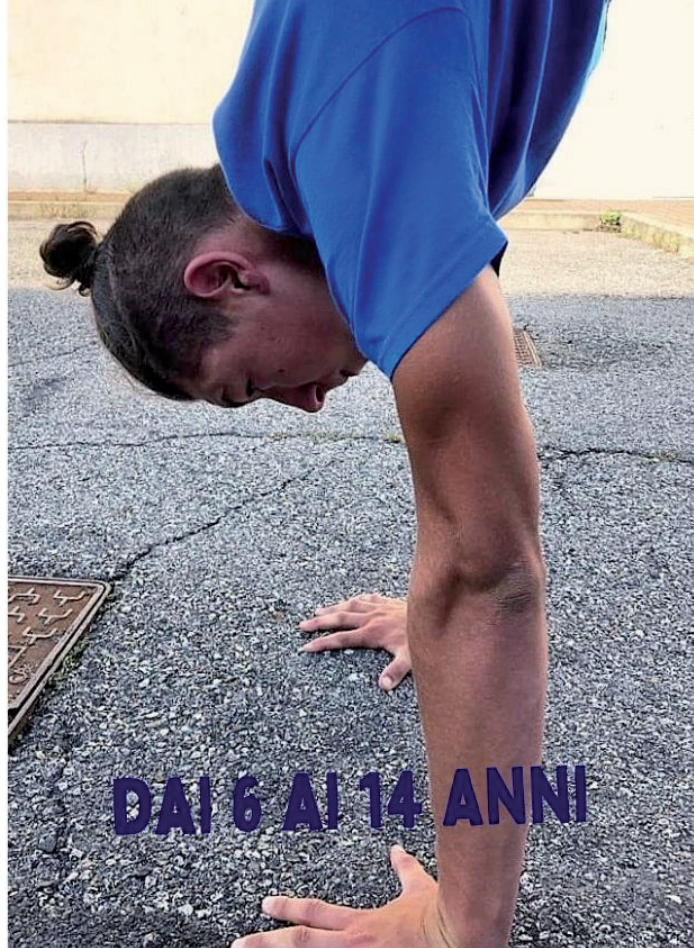
LIVELLO BASE

PARKOUR CAMP organizzato dalla
S.S.D. Arcobaleno e dai suoi
istruttori brevettati, attivi in
Piemonte con corsi ed esperienze
open. Guarda i video su social!

A BLEVIO SUL
LAGO DI COMO!
CENTRO SPORTIVO TALBOT



www.sportarcobaleno.it



DAI 6 AI 14 ANNI

Allenati

CON NOI!

DAL 5 AL 9 LUGLIO

Esibizione finale sabato 10.07

- Allenamenti all'aperto e in palestra
- Giornata speciale con **ENRICO POZZO**
olimpionico di ginnastica artistica



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 PARKOUR per bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni

Una settimana di salti, corse, arrampicate, rotolamenti nello spazio urbano e naturale, imparando le basi per imparare a muoversi con agilità in percorsi con vari ostacoli. Il parkour è un'attività creativa e aggregante: ognuno può trovare la propria modalità di spostamento, basta farlo in sicurezza e in velocità. Non solo parkour ma anche free running che insegna a legare insieme i movimenti in modo armonico unendo anche salti acrobatici che proveremo in palestra con attrezzature specifiche. Sperimenta insieme a noi le tecniche base del parkour e insieme agli istruttori/atleti qualificati mi muoverete come un vero tracer alla ricerca di nuove sfide! Inizieremo con una parte di **preparazione fisica specifica** per poi imparare **le tecniche di base**. 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, con la sua simpatia e competenza. **Con il gruppo potremo esibirci al Blevio Summer Festival** in un percorso spettacolare!

DISCIPLINE

Parkour/free running

Il parkour è l'arte dello spostamento. Abbreviato in PK, è una disciplina metropolitana ed è un vero e proprio percorso di preparazione atletico/fisico/mentale per rendere la persona in grado di muoversi con disinvoltura ed efficienza nell'ambiente urbano e naturale. La disciplina nasce quando alcuni adolescenti trovarono nella città e nelle infrastrutture che essa metteva loro a disposizione una vera e propria palestra per allenare il loro corpo ed i loro particolari movimenti. Il Parkour è una sfida con se stessi, è il tentativo di

oltrepassare i propri limiti, aumentando la consapevolezza nei propri mezzi. Il "traceur", aspira a superare in modo fluido, atletico ed esteticamente valido le barriere naturali o artificiali che si trovano lungo la sua strada (muri, scalinate, gradoni, pareti, pendii), affidandosi ad ottime doti atletiche e ad una indispensabile dose di creatività.

Il concetto di ritorno allo spirito animale condiziona l'intera disciplina del parkour. Le stesse tecniche prendono molto spesso nome da movenze di animali che incarnino i valori della fluidità, dell'armonia e della precisione, tipo il monkey vault per superare facilmente ostacoli quando la distanza non è un problema simulando il salto di una scimmia o il salto King Kong utilizzato per superare ostacoli alti all'incirca fino al petto o il precision jump, salto di precisione, e tanto altro. Il parkour è agilità e aggregazione.

Acrobatica

Lavoreremo su **back, front, side** 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 parkour giochi di interazione e per costruire la crew, **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

MIRKO VECCHIO E MATTEO FERRARI, insegnanti di parkour brevettati, già istruttori presso i corsi dell'Associazione in Piemonte.

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 parkour/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 parkpour/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.

Sabato presenteremo un' esibizione delle conoscenze apprese al camp, durante il "Blevio Summer Festival".

MATERIALI

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

- Scarpe da ginnastica **pulite per l'interno, differenti per l'esterno**
- 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)
- 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 – Società Sportiva Dilettantistica Arcobaleno

www.sportarcobaleno.it

ilaria 3488123417

sportarcobaleno@libero.it

INSTAGRAM

@asdarcobaleno_borgosesia

@rainbow_cheer_team

@circobaleno_como

@talbotsportblevio

FACEBOOK

società sportiva dilettantistica arcobaleno

Rainbow cheer team

circobaleno

centro sportivo talbot

TIK – TOK

@rainbow_cheer_team