



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

Settimana dal 17 al 21 LUGLIO 2023

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 ci esibiremo al termine** 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 karate, tennis, circo, rugby con insegnanti laureati in scienze motorie o istruttori qualificati, uscita in kayak, possibilità di bagno nel lago sempre con giubbotti di salvataggio (è comunque 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**

ISTRUTTORI

MARCO MONICO – istruttore parkour

NICOLO' PIN – giocatore di rugby e istruttore parkour

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

MAURICIO RIZZO ZUCCARELLO – istruttore di Karate 5° DAN

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 parkour/acrobatica

15.30 lezione di kayak, circo, tennis, karate e rugby, una diversa ogni giorno 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 un percorso di parkour** che potrete vedere venerdì sera alla fine del camp . E' previsto un **video – ricordo** dell'attività.

EXTRA

- Trasporto giornaliero da Como a Blevio in battello e ritorno. ORARI E COSTI QUANDO USCIRA' L'ORARIO ESTIVO DEI BATTELLI (approssimativamente cercheremo di mantenere l'orario del camp e il costo sarà al massimo di 30€ in più, comprensivo di accompagnatore e biglietto del battello) – in alternativa, trasporto con pulmino da Sant'Agostino.

- DA PORTARE

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 circo)
- Kit "Bluelake" con maglietta, borraccia e gadget
- Merenda a base di frutta/gelato

IL CAMP E' A NUMERO CHIUSO (MAX 24 PERSONE). Primo termine, salvo esaurimento posti, entro il 30 aprile , pre – iscrizione su apposito modulo che verrà inviato a chi ne fa richiesta e il completamento dell'iscrizione entro il 20 maggio. 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

190€ - prima settimana

170€ - seconda settimana

160€ - terza settimana

Più fratelli tesserati a.s.d. Arcobaleno

170€ - prima settimana

160€ - seconda settimana

150€ - terza settimana

Nuovi soci a.s.d. Arcobaleno

210€ - prima settimana

190€ - seconda settimana

170€ - terza settimana

Nuovi soci fratelli a.s.d. Arcobaleno

190€ - prima settimana

170€ - seconda settimana

160€ - terza settimana

CONTATTI/SOCIAL – Società Sportiva Dilettantistica Arcobaleno

www.sportarcobaleno.it

Responsabile Summer Camp – ILARIA 3488123417 (NON reperibile nel mese di giugno)

Segreteria A.s.d. Arcobaleno – MARTA 3349306315 (reperibile nel mese di giugno)

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