

ARGOMENTI MASTER MICHELA FRANCIA

NB: il programma suddiviso sulle giornate di sabato e domenica verrà stilato solo alla conferma di attivazione del Master

PREPARAZIONE FISICA:

- Lavoro sulle linee
- L'importanza delle courbette

ELEMENTI CORPO LIBERO (anche riportabili su trave)

- SALTI ARITSTICI SPINTA UN PIEDE: propedeutiche per salti di grande ampiezza (enjambee ed evoluzioni)
- BASE E PROPEDEUTICHE SUI GIRI
- ACROBATICA: avanti dalla ribaltata in su, dietro dal flic in su

PARALLELE:

- Kippe
- Tempi di capovolta
- Giri di pianta e piantate
- Frustata
- Propedeutiche slanci alla verticale
- Propedeutiche per studio degli stalder
- Propedeutiche per fioretto stacco
- Mezze volte e granvolte
- Uscite salto e fioretto salto