



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Trento



Progetto “In Movimento” - CSI Trento e Bolzano

La Commissione GRI propone tre giornate di allenamento dedicate a ginnaste e ginnasti di diverse età e livelli, guidate da tecnici qualificati CSI e FGI insieme ad un insegnante di danza moderna e contemporanea. Gli allenamenti faranno parte del percorso di crescita di aspiranti istruttori e tecnici qualificati.

“In Movimento” nasce come un percorso di formazione e condivisione, in cui la crescita tecnica si intreccia con quella artistica e il lavoro individuale si fonde con l’esperienza collettiva.

Il progetto mira a valorizzare la musicalità, il ritmo, la creatività e la collaborazione, elementi che rendono la ginnastica non solo una disciplina sportiva, ma anche un linguaggio espressivo.

Ogni incontro rappresenta un’occasione per mettersi in gioco e apprendere insieme: ginnaste, tecnici e formatori lavorano fianco a fianco in un clima di apertura, cooperazione e scambio.

Il confronto tra diverse esperienze e metodologie diventa una risorsa preziosa per migliorare la qualità dell’insegnamento e arricchire la pratica quotidiana in palestra.

All’interno di ogni giornata, ginnaste e ginnasti avranno la possibilità di vivere momenti di scoperta e crescita, mentre i tecnici potranno osservare, collaborare e approfondire la dimensione metodologica del proprio ruolo.

“In Movimento” è un progetto che vuole unire e far crescere, costruendo un percorso condiviso: gli allenamenti valgono infatti come parte formativa sia per aspiranti tecnici che per istruttori già qualificati CSI, rappresentando un’opportunità di aggiornamento, confronto e crescita professionale.

CALENDARIO

15 novembre 2025 – 9.00-18.00 - Centro Sportivo “Don Onorio Spada” – Villazzano (TN)

29 novembre 2025 – 9.30-18.30 - Palestra Comunale di Moena

21 dicembre 2025 – 9.30-18.30 - Palestra di Mezzolombardo

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

€ 20,00 a ginnasta per i 3 allenamenti. Non sono previsti rimborsi in caso di assenza.

Il pagamento dovrà essere effettuato dalle società in un'unica soluzione tramite bonifico bancario. Attendere mail di conferma dell’avvio progetto prima di effettuare il pagamento.

ISCRIZIONI

Per confermare la partecipazione, inviare una mail a ritmica@csitrento.it con il file excel allegato con i dati dei partecipanti (ginnaste e ginnasti) **ENTRO E NON OLTRE IL 27/10/2025**

Sono ammessi ginnasti e ginnaste di ogni categoria e livello.

PROGRAMMA ATTIVITÀ DETTAGLIATO



ALLENAMENTO 1 – 15 novembre 2025

Orario: 9.00 – 18.00 (con pausa pranzo)

Sede: Centro Sportivo “Don Onorio Spada” – Villazzano (TN)

Lavoro ed esercizi di squadra

La giornata sarà dedicata allo sviluppo del lavoro di squadra e sugli esercizi di squadra

Mattina

Attività di riscaldamento e introduzione agli esercizi di squadra: lavori di sincronizzazione, studio dei lavori collettivi, di formazioni e utilizzo dello spazio.

Pomeriggio

Esercizi di collaborazione e scambio: passaggi di attrezzi, appoggi reciproci e costruzioni di gruppo. Laboratori creativi per la creazione di piccole sequenze corali, con prove collettive e momenti di condivisione.

ALLENAMENTO 2 - 29 novembre 2025

Orario: 9.30 – 18.30 (con pausa pranzo)

Sede: Palestra Comunale di Moena

Coreografia, espressività, composizione

La giornata sarà dedicata allo sviluppo della dimensione artistica e coreografica

Mattina

Attività di riscaldamento, esercizi ritmici e corporei, lavori di gruppo per sviluppare coordinazione, ascolto musicale e capacità espressive.

Pomeriggio

Momento dedicato all'approfondimento artistico con un'insegnante qualificato di danza moderna e contemporanea: due sessioni di un'ora ciascuna per gruppi distinti, finalizzate a introdurre elementi tecnici e coreografici.

A seguire, laboratorio ritmico-espressivo e lavori collettivi di costruzione coreografica.

ALLENAMENTO 3 - 21 dicembre 2025

Orario: 9.30 – 18.30 (con pausa pranzo)

Sede: Palestra di Mezzolombardo

Preparazione fisica. Difficoltà di base ed evolute

La giornata sarà dedicata allo sviluppo del lavoro sulle difficoltà di corpo partendo dalla base per poi arrivare allo studio di elementi più evoluti.

Mattina

Attività di riscaldamento e preparazione fisica di base, con esercizi mirati al controllo del corpo e alla tecnica dei movimenti fondamentali.

Pomeriggio

Lavoro progressivo sulle difficoltà corporee: partendo dagli elementi di base fino ad arrivare a proposte più evolute, adattate al livello delle ginnaste.

Applicazioni pratiche delle difficoltà in sequenze e piccole combinazioni.