

## Informazioni per Esordienti

20-09-2013 17:30 - News



Ricevendo richieste di informazioni da chi si sta avvicinando all'Atletica abbiamo pensato di inserire qui alcune notizie in merito.

Potete venire a vedere e, soprattutto, a provare, presso il Polisportivo di Rivarolo in pista di atletica (ingresso campo da calcio, dietro la piscina) il giovedì per i più piccoli (6-7 anni) oppure il martedì e venerdì per i più grandicelli (8-11 anni) sempre dalle 17:30 alle 18:30.

I nostri allenamenti prevedono due fasi: la fase di "pista", che si affronterà fino a fine ottobre per poi riprendere da marzo a giugno; e la fase invernale, in palestra al liceo Aldo Moro, da fine ottobre a fine febbraio.

Le attività in pista prevedono corse, salti e lanci. Insegneremo ai bimbi a correre nel modo giusto e a imparare a dosare le energie per affrontare corse un po' più lunghe e quindi più lente e a dare il massimo per le corse veloci. Impareranno tecniche base e sperimenteranno il salto in lungo e il salto in alto. Per quel che riguarda i lanci, si divertiranno con il lancio del vortex ed esercizi di manualità con pallina e freesby per prepararsi alla tecnica che servirà, poi, per lancio del giavellotto, disco e peso.

In palestra, ci concentreremo su attività più ludiche che però puntano sempre a migliorare la loro coordinazione e a rafforzare i gesti fisici alla base delle tecniche che serviranno per l'attività di pista.

Nell'atletica possiamo sbizzarrirci con molteplici attività, stando sempre attenti anche al divertimento dei ragazzi, perché si appassionino e abituino a muoversi di più.

Soprattutto per i piccoli Esordienti (5 - 11 anni), riteniamo che l'atletica, regina degli sport, non possa che essere un ottimo inizio e un'ottima base per poi avvicinarsi anche ad altre attività sportive!!! Anche se noi speriamo sempre di tenere i ragazzi con noi il più a lungo possibile!

Vi aspettiamo per una prova e, se vi piacerà, poi per l'iscrizione all'associazione.

Per ogni altra informazione potete contattarci via email: [info@atleticarivarolo.it](mailto:info@atleticarivarolo.it)