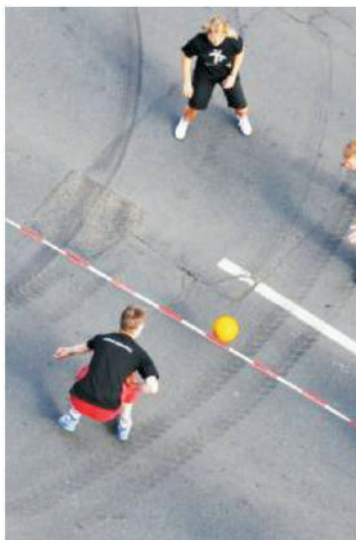
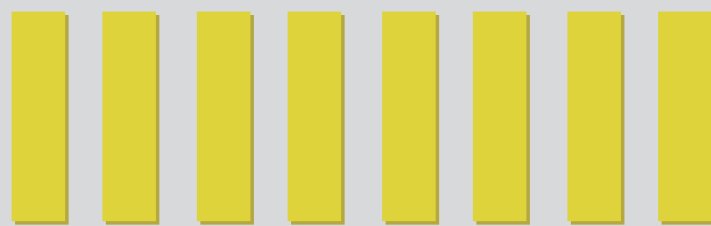


SCUOLA SPORT - NUOVE ATTIVITA' 2015/2016

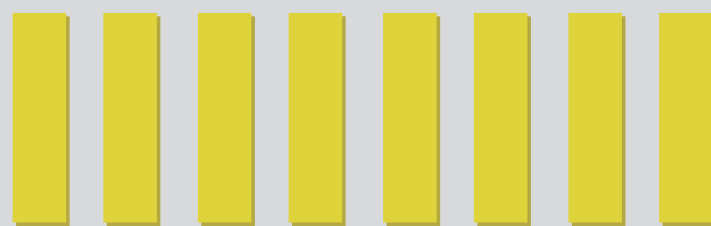
AREAMULTISPORT  mediolanumforum





NOVITA' 2015/2016

PRELLBALL
RING TENNIS
SEPAK TAKRAW
WALLYBALL
RUGBYCESTO
YOGASHAKE
GLAMDANCE
FIT BURLESQUE
TURN BALL





Cos'è il Prellball?

Il Prellball è un gioco di squadra di origine tedesca, simile al volley ma con delle regole di gioco molto particolari che richiedono coordinazione, concentrazione e cooperazione tra i membri della squadra.

La rete che divide le squadre è molto bassa, 40cm da terra; I giocatori devono far rimbalzare la palla nel proprio campo prima di mandarla in quello avversario o scambiarla all'interno della propria squadra.

Grazie alla sua particolarità aiuta lo sviluppo di una logica di gioco opposta alle normali abitudini pur richiedendo una dinamicità e strategia.



Cos'è il Ring Tennis?

Come suggerito dal nome non è altro che un originale variante del tennis, giocato con anelli di gomma di vari pesi e dimensioni in base all'utente finale.

Molto dinamico e divertente può essere giocato in singolo, in doppio a livello uffiale oppure in vere e proprie squadre da tre o quattro giocatori per un migliore apprendimento.

Corri, salta e migliora le tue percezioni di spazio ed agilità, tutto questo è Ring Tennis.



Cos'è il Sepak Takraw?

Il Sepak takraw nasce nel sud est asiatico, molto simile al nostro foot volley, viene però giocato con una palla di rattan una rete alta circa 150 cm e vede affrontarsi due formazioni da tre giocatori.

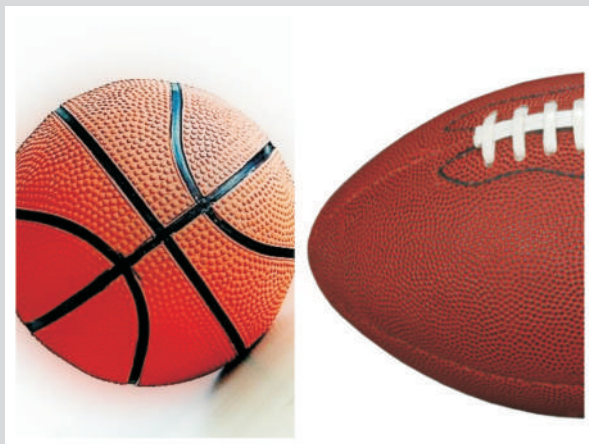
Gioco di destrezza ed abilità può essere una valida alternativa per tutte quelle persone che non possono fare a meno del calcio che grazie al sepak takraw dovranno confrontarsi con dei ruoli ben precisi ed il rispetto delle fasi di gioco.

Nel caso ci rendessimo conto che il target non riesca a rispettare le regole ufficiali, può essere anche proposto nella versione europea Foot volley, nato anch'esso, nelle spiagge della nostra Sardegna, per non contravvenire al divieto di giocare a calcio sulla spiaggia, ma allo stesso tempo farlo.



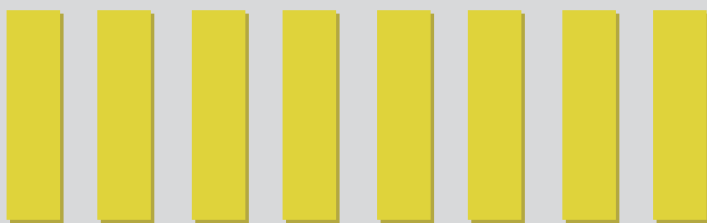
Cos'è il Wally Ball?

Wally ball è una variante del volley che ha la caratteristica di essere giocato all'interno di un campo chiuso, un campo da squash nel nostro caso, nel quale è possibile sfruttare anche le sponde per mettere a segno un'azione di gioco ricca di strategia e divertimento.



Cos'è il RugbyCesto?

Rugby Cesto è un gioco di squadra molto particolare e divertente creato per migliorare le capacità motorie dei giocatori. Simile al flag football la squadra attaccante dovrà portare la palla ovale in meta senza farsi prendere dai difensori che non solo dovranno preoccuparsi della difesa ma dovranno farlo facendo rimbalzare continuamente un pallone da pallacanestro senza perderlo.



Le altre novità?

YOGASHAKE

Siamo ben consapevoli che proporre una lezione di yoga ad un pubblico particolarmente giovane potrebbe non avere grande riscontro, ma perché non trovare il modo di avvicinare le nuove generazioni a questa nobile disciplina?

Da qui nasce YogaShake una lezione che riproduce tutti i più classici esercizi dello yoga messi a tempo di una musica Afro-Etinica che farà lavorare duramente ed intensamente tutti i muscoli del corpo.

GLAM DANCE

Glam dance è un programma aerobico proposto con uno stile molto innovativo ed una didattica precisa: coreografia, intensità, glamour e possibilità per ognuno di esprimere le possibilità e lo stile del proprio corpo liberamente. Tante le colonne sonore usate nelle lezioni da Madonna a Beyoncé

Le altre novità?

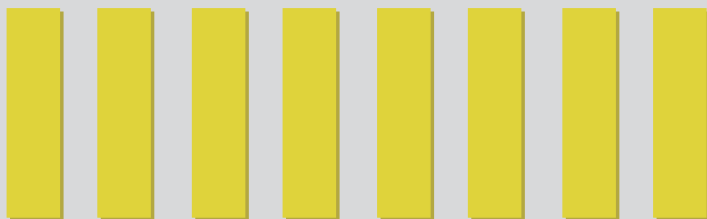
FIT BURLESQUE

Non vi preoccupate, nulla di strano, fit burlesque è una lezione di aerobica precoreografata dove l'ironia ed il divertimento aiuterà a dimenticarsi della fatica che avanza.

TURN BALL

Il turnball come molte altre attività nasce come gioco da giardino per poi diventare un vero e proprio sport con tanto di competizioni internazionali.

Un palo, un filo ed un palla attaccata, i due avversari si scontreranno a 360 impungando un racchettone cercando di non far arrotolare la palla dal proprio lato. Gioco particolarmente veloce aiuta in maniera particolare lo sviluppo dei riflessi.



Non sei venuto l'anno scorso?

PER QUESTA VOLTA TI PERDONIAMO, ECCO LE ATTIVITA' CHE TI SEI PERSO E CHE SARA ANCORA POSSIBILE PROVARE

KIN BALL

Il Kin Ball è un gioco di squadra con due caratteristiche principali, viene giocato da tre squadre contemporaneamente con un pallone gigante del diametro di un metro e venti. Adatto a tutti è un gioco dinamico che richiede astuzia e molta velocità.

SLACKLINING

Lo slacklining consiste nel camminare sospesi in equilibrio su una fettuccia ancorata a due punti. Per molti aspetti, questa disciplina assomiglia al funambolismo. Grazie alle sue molteplici possibilità, lo slacklining è apprezzato da un ampio ventaglio di amanti del movimento. La tipologia dei movimenti eseguiti dalla nostra società è cambiata sensibilmente rispetto al passato. Le capacità di coordinazione degli allievi sono peggiorate drasticamente. Proprio per contrastare questa tendenza, è utile applicare uno strumento con cui si allenano le capacità di coordinazione. Meglio ancora se questo strumento è divertente come lo slacklining.

Tutto qui?

CERTO CHE NO!

TCHOUKBALL

Il tchoukball prende nome dal rumore che il pallone fa quando rimbalza sulla rete. L'idea di base era proporre un gioco rispettoso dell'individuo a livello sia fisico che psicologico, in cui non ci fosse contatto fisico con l'avversario e venissero privilegiati gli aspetti relazionali all'interno di una squadra. Tutti possono giocare a tchoukball. La mancanza di contatto fisico favorisce la canalizzazione dell'aggressività e l'intensità del gioco consente ai giovani di sfogarsi.

La squadra innanzitutto

Tutti i giocatori in campo sono ugualmente importanti e non si può sperare di vincere contando solo sulle doti eccezionali di una star... Il gioco esige un costante lavoro di squadra e rivaluta l'operato ed il ruolo del singolo fondendo tutti insieme nel gruppo. In esso insomma sembrano realizzati i principi del gioco fatto insieme agli altri piuttosto

INTERCROSSE

Spirito di squadra e senso tattico

A differenza del lacrosse, nell'intercrosse si gioca senza contatto fisico e le squadre sono miste.

L'obiettivo del gioco è segnare il maggior numero di reti nella porta avversaria passandosi la palla con una mazza speciale munita di un cesto.

Ideale per la scuola

Nell'intercrosse non ci sono contatti fisici né con la mazza, dunque si possono formare anche squadre miste. Inoltre, questo sport risveglia la curiosità degli allievi perché è ancora poco conosciuto e diffuso.

Pertanto, quando si inizia a giocare, tutti hanno praticamente lo stesso livello. È possibile imparare velocemente le tecniche di base per il lancio e la ricezione in poche unità di insegnamento. Sono inoltre state sviluppate regole semplici per l'insegnamento che possono essere applicate senza problemi anche durante le partite. L'intercrosse promuove soprattutto lo spirito di squadra che è la premessa fondamentale per ottenere punti collaborando all'interno di una squadra.

...Tutto qui?

NO NO ALTRO ANCORA!

POUND FITNESS

Si tratta di un tipo di allenamento aerobico adoperando delle semplici bacchette, proprio come quelle che si usano per suonare le percussioni.

Durante una lezione tipo – in cui il ritmo viene impartito proprio da musica molto varia che scandisce le fasi, tra cui POP e RAP – si combinano esercizi tipici del cardio fitness con altri movimenti che simulano proprio il battere le bacchette sulle percussioni ed esercizi di resistenza e forza.

PELOTA BASCA - CESTA PUNTA

Grazie all'utilizzo di una speciale cesta punta in materiale sintetico gli alunni potranno avvicinarsi alla Pelota Basca nella sua variante più particolare il JAI ALAI ed entrare nello spirito tradizionale basco.

SPIKE BALL

Nato negli anni 70 come attività da giardino lo SpikeBall è stato recentemente rilanciato negli Stati Uniti come vero e proprio sport con tanto di campionati studenteschi e non.

Prendendo spunto dal beach volley vede fronteggiarsi due squadre di due giocatori che devono battere assicurandosi ad ogni scambio che la palla rimbalzi sul tappeto elastico.

Schiacciate più o meno potenti determineranno diverse traiettorie rendendo il gioco imprevedibile.

Una volta che la palla viene battuta non esiste campo ed i giocatori possono anche decidere di ruotare attorno allo spike per tentare la mossa vincente cogliendo l'avversario impreparato a rispondere.

Non essendoci contatti fisici lo SpikeBall può essere giocato da squadre miste senza richiedere particolari doti fisiche se non concentrazione, prontezza di riflessi e molta tattica.

AREOSPINBIKE

Aerobica e spinning si fondono per dar vita ad una lezione completa capace di tonificare sia il distretto superiore che quello inferiore spezzando la monotonia del solo pedalare

...E' Tutto?

ALTRO ALTRO SEMPRE ALTRO!

SPINBOXE

Pedala a colpi di boxe! questa particolare variante in grado di attirare anche l'attenzione del pubblico maschile fonde lo spinning insieme a combinazioni di boxe stimolando i partecipanti a dare il massimo.

GIOCOLERIA

La disciplina della giocoleria da alcuni anni è uscita dai circuiti tradizionali del circo e dell'arte di strada trovando un utilizzo in ambito educativo. Infatti, anche in Italia sono ormai numerose le esperienze di corsi e laboratori non professionali di arti circensi.

Questo fenomeno coinvolge anche le scuole primarie e secondarie nelle quali queste attività hanno la finalità di ampliare le esperienze motorie degli allievi contribuendo al suo sviluppo integrale.

Aiuta a socializzare ed ad esprimersi donandoci un grande senso di libertà e leggerezza. La giocoleria insegna la concentrazione, il silenzio, l'allenamento della propria volontà e fa capire l'importanza dell'impegno nelle cose che si fanno. Ciascuno può inventare unproprio stile per giocare con palline, clavette e bolas e tanto altro.



...E le vecchie attività?

SONO ANCORA DISPONIBILI TUTTI I NOSTRI PIU' GRANDI CLASSICI

PATTINAGGIO SUL GHIACCIO

FITKOMBAT

ZUMBA FITNESS

TIRO CON L'ARCO

BOWLING

JORKY-BALL

DIFESA PERSONALE

SQUASH

HIP HOP

REBOUND

FIT RUGBY CONDITIONING

FRISBEE SPORT

BOOTCAMP/FUNCTIONAL

TRAINING

TENNIS TAVOLO

LATINO AMERICANO

PETECA/INDIACA

HIT-BALL

UNIHOKEY

DODGEBALL

MICHAEL JACKSON DANCE

MUSICAL

BOKWA FITNESS

E MOLTO ALTRO...

COME VI CONTATTO?

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



Daniele Gigola
UFFICIO 02 48 85 73 11
MOBILE 335 600 800 6
MAIL scuole@forumnet.it
www.areamultisport.it
MEDIOLANUM FORUM
Via Giuseppe Di Vittorio 6
20090 Assago (MI)