



ALTRI CORSI ASU

GINNASTICA ARTISTICA PER ADULTI

Sempre più richieste di frequentare le palestre ASU provengono da sportivi adulti che vedono nella ginnastica un potenziale motorio che avrebbero voluto ricevere quando erano piccoli. Il fine è quello di rilanciare la ginnastica artistica nel panorama sportivo udinese e di fornire, a persone provenienti da altre discipline sportive, numerosi degli strumenti motori tipici della ginnastica artistica. Obiettivo di questo programma d'allenamento è anche quello di fornire modelli personalizzati di preparazione fisica realizzabili in autonomia, quotidianamente e a casa propria senza la costante presenza dell'insegnante. Grande importanza è attribuita all'educazione posturale per la conoscenza della propria immagine corporea. Dall'acquisizione delle posizioni di partenza vengono proposti esercizi di tonificazione generale e specifica per ottenere una buona preparazione fisica e la conoscenza delle tecniche acrobatiche utili per il perfezionamento dei diversi equilibri (statico, dinamico e di volo). L'insegnante referente è Alessandro Montemurro e l'attività è organizzata attraverso una formula che prevede le seguenti possibilità d'iscrizione:

- 1° corso: da ottobre a gennaio
- 2° corso: da febbraio a maggio

L'orario d'allenamento è il seguente:

- **Adulti 1 (principianti): mercoledì e venerdì 20.00/21.30**
- **Adulti 2 (avanzati): lunedì e mercoledì 20.00/21.30**

BREAKDANCE

La breakdance è una danza nata nel Bronx a cavallo tra gli anni '70 e gli anni '80. Si è diffusa in tutto il mondo grazie al contributo dei media e all'interesse suscitato nei giovani da questo ballo. Nel corso degli anni questo stile di danza è stato influenzato da diverse forme di espressione corporea come la capoeira e la ginnastica artistica. La bellezza di questa danza nasce dalla ricerca di uno stile proprio e originale che contribuisce a ottenere infinite varianti di movimento. Il breaking si suddivide in due parti: 1) acrobatica, denominata dalle rotazioni 2) coreografica, definita dello stile. Il responsabile di questo giovane settore societario è Giovanni Leonarduzzi detto il Gava. Le lezioni sono così organizzate:

- 1° corso: da ottobre a gennaio
- 2° corso: da febbraio a maggio

L'orario d'allenamento è il seguente:

- **Break 1 (principianti): mercoledì - 18.30/20.00**
- **Break 2 (avanzati): mercoledì - 20.00/21.30**

GINNASTICA DOLCE PER ADULTI

Il corso è adatto a tutti ma soprattutto ad un'utenza che soffre di sintomatologie dolorose a livello articolare o muscolare dovute a sedentarietà, episodi traumatici, abitudini posturali non corrette.

L'esercizio ginnico è proposto in forma tradizionale, a ritmo naturale e con un piacevole sottofondo musicale. Il costante controllo visivo è reso possibile dalla grande parete a specchi disponibile in palestra. Durante il corso si muove il corpo umano non solo dal punto di vista anatomico ma soprattutto per raggiungere una buona consapevolezza della propria immagine corporea. Alcuni degli argomenti trattati durante le lezioni sono: la mobilità articolare, l'equilibrio statico e dinamico, l'efficienza dei muscoli respiratori, l'interpretazione del linguaggio del corpo, la stimolazione di muscoli poco sollecitati durante la normale vita di relazione. La referente per questo settore è Irene Cavalletti. L'attività è organizzata nei seguenti periodi:

- 1° corso: da ottobre a gennaio
- 2° corso: da febbraio a maggio

L'orario d'allenamento è il seguente:

- **lunedì e giovedì: 15.15/16.15**

NUOVA PROPOSTA: GINNASTICA DI MANTENIMENTO

- **martedì e venerdì: 13.00/14.00**
- **martedì e venerdì: 14.00/15.00**

WUSHU

Che cos'è il wushu? 武 *wǔ* guerra e 术 *shù* arte è un nome collettivo con il quale si indica la totalità degli stili e dei metodi delle arti marziali nate in Cina, patrimonio ed eredità della cultura e della tradizione del popolo cinese. **E il wushu moderno?** Con la creazione della Repubblica Popolare Cinese è nato il wushu moderno; un'attività sportiva che semplifica le complesse radici mantenendo ugualmente la disciplina marziale delle origini. Il Wushu moderno può essere suddiviso in due rami principali detti Taolu e Sanshou. Con Taolu si indicano delle sequenze di movimenti codificate e concatenate nelle cosiddette "forme", mentre con il termine Sanshou si indica il combattimento. L'istruttore responsabile è Alessandro Montemurro. L'attività è organizzata con una formula che prevede le seguenti possibilità d'iscrizione:

- 1° corso: da ottobre a gennaio
- 2° corso: da febbraio a maggio

L'orario d'allenamento è: **martedì e giovedì - 20.00/21.30**

DIVERSAMENTE ABILI

In tutto il mondo la ginnastica è proposta anche ai ragazzi portatori di handicap psicofisici. Il programma "Special Olympics", della Federazione Italiana Sport Disabili, organizza competizioni per numerose discipline sportive. Da molti anni alcuni ragazzi meno fortunati praticano la ginnastica nelle palestre dell'ASU; le aspettative sono quelle di poter partecipare con alcuni di questi giovani a competizioni ufficiali organizzate dalla F.I.S.D. Alcuni bambini autistici, accompagnati dagli assistenti educatori, sono stati inseriti nei corsi di giocaginnastica e di avviamento durante le ultime stagioni sportive.