



Master Nazionale GR



Bologna 13 ottobre 2019

*Centro Sportivo Bernardi
Largo Cardinale Lercaro
ore 9.00-19.00*

Docente: Julieta CANTALUPPI

***“Impostazione, sviluppo e perfezionamento delle
difficoltà AD ed elementi dinamici di rotazione”***

Ottobre 2019: tempo di Master Nazionali di Ginnastica Ritmica. Il 13 ottobre a Bologna, sarà la volta di **Julieta Cantaluppi**. Julieta, dopo aver partecipato alle Olimpiadi di Londra 2012 come unica individualista italiana, ha concluso da pochi anni, la sua carriera agonistica. Molte le esperienze internazionali di successo, molte le splendide medaglie da allenatrice tricolore. Argomento della lezione sarà l'impostazione, sviluppo e perfezionamento delle difficoltà di attrezzo e degli elementi dinamici di rotazione che giocano un ruolo fondamentale nella composizione degli esercizi da gara di ginnastica ritmica. "Ritengo che l'impostazione esatta di tutte le difficoltà di attrezzo e di corpo- sostiene Julieta- sia la condizione indispensabile per poter costruire e proseguire il lavoro con le ginnaste sviluppandolo in una logica concatenazione di movimenti e in un crescendo di valore tecnico. Ricordo le correzioni continue, precise e dettagliate che mia madre Kristina mi faceva all'inizio dell'attività da ginnasta per abituarci non solo alla coordinazione esatta ma anche e, soprattutto, alla rifinitura dell'elemento, ricordandomi che, solo attraverso una costruzione precisa e tecnica, avrei potuto proseguire negli apprendimenti. Il mio obiettivo, attraverso questo Master, è di fornire alle tecniche presenti le indicazioni utili per far crescere le loro ginnaste e supportare il miglioramento delle loro performances".