

“STRAPPO (SNATCH) E SLANCIO (CLEAN AND JERK)”

CORSO ALTA SPECIALIZZAZIONE (8 ore)

Anno sportivo 2023

OBIETTIVO: Il corso, con il suo approccio teorico-pratico, si propone di fornire le basi necessarie all'apprendimento e all'insegnamento del gesto tecnico dello strappo e dello slancio, nonché di ottimizzare la tecnica degli esercizi della pesistica olimpica e dei suoi adattati, al fine di incrementare la prestazione personale e l'utilizzo degli stessi per la preparazione di altri sport.

A CHI È RIVOLTO: Il corso è aperto a tutti, sia a chi si avvicina per la prima volta alla pesistica olimpica, sia a chi ha già praticato la disciplina. Infatti, i partecipanti saranno suddivisi in pedana a seconda del livello di tecnica di partenza.

PROGRAMMA MATERIE

- **CORRETTO APPROCCIO AL BILANCIERE**
- **DINAMICA DEL MOVIMENTO**
- **LO STRAPPO COMPLETO**
- **LO STRAPPO DALLA SOSPENSIONE**
- **LA GIRATA**
- **LA GIRATA IN SOSPENSIONE**
- **LO SLANCIO COMPLETO**
- **LA SPINTA**