

GGR



GGR
GRUPPO GIOVANILE RITMICO
COMO

Pattinaggio di figura su ghiaccio
Associazione sportiva dilettantistica
fondata a Como nel 1978

metti i pattini e vola con noi



www.ggrcomo.it

Lezioni di danza classica

Le lezioni di danza classica svolte con le atlete di pattinaggio su ghiaccio hanno la finalità di rafforzare la postura e la muscolatura dei ragazzi fuori dalla pista.

Attraverso esercizi di riscaldamento a terra che precedono lo studio alla sbarra, gli atleti esercitano con pazienza, la loro elasticità muscolare attraverso lo stretching. Il continuo allungamento e il lavoro di rafforzamento, permette loro di avere successivamente sul ghiaccio una migliore elasticità e fluidità di movimento.

Con il successivo lavoro alla sbarra e al centro, gli atleti sviluppano coordinazione e postura, e migliorano la tenuta del corpo attraverso l'allungamento della colonna vertebrale.

Particolare attenzione è data allo studio dei salti (molto importanti sul ghiaccio) e della tecnica dei giri (che in pista poi diventerà un aiuto per le trottole)

Lezioni tenute da

Paola Cristina Beltramini

