



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

**CORSO ALTA SPECIALIZZAZIONE (8 ore)**

**Anno sportivo 2024**

**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**

*Orario corso: 9:00 – 13:00 / 14:00 – 18:00*