



**Il 28 ottobre p.v.
presso la palestra del Don Gnocchi – Centro Vismara – Milano
partirà la 3° edizione di
Ludoteca dello sport - Ludoscherma©**

per tutti i bambini, i ragazzi, i giovani che desiderano avvicinarsi al mondo della scherma in modo divertente, innovativo e integrativo **con la supervisione di AIPPS** (Associazione Internazionale di Psicologia e Psicoanalisi dello Sport) e dei tecnici del **Circolo della Spada Marcello Lodetti**

L'apprendimento dei movimenti base di scherma affiancato da giochi di psicomotricità e di potenziamento del ritmo, grazie alla musica che svolgerà un ruolo importante, ci aiuterà a:

- **sviluppare ritmo, coordinazione, attenzione, concentrazione**
- **gestire le emozioni negative**
- **procedere per piccoli obiettivi calibrati sulle effettive capacità dell'atleta**
- **utilizzare l'errore come strumento di miglioramento**
- **entrare in relazione con l'altro rispettando le regole del gioco**
- **perseguire un obiettivo e scegliere le strade migliori per raggiungerlo**
- **gestire il tempo: azione, pausa e ripresa**
- **utilizzare tutti i sensi a disposizione**
- **rilassarsi e riprendere immediatamente il controllo delle emozioni**

L'atleta, attraverso un coinvolgimento attivo completo con uno spirito giocoso ed allegro, potrà esprimersi al meglio trovando il modo di canalizzare positivamente le sue potenzialità.

L'importante è divertirsi e giocare con gli altri!

Sarà possibile partecipare ad una lezione di prova prenotandosi.

Riferimenti:

Luogo: Don Gnocchi – Centro Vismara.
Via dei Missaglia 115
Milano

Giorno: Venerdì

Orario: dalle 17.15 alle 18.15

Durata: 25 lezioni

Istruttori: Antonio Capoduro,
Alessandra Cova

Costo: per informazioni sui costi contattateci

Contatti:
alessandracova@yahoo.it
Alessandra Cova: 349.8668811

Ti aspettiamo con tuta e scarpe da ginnastica, alle spade e alle maschere di plastica pensiamo noi !!

Dove siamo

