



**24/25 NOVEMBRE 2018**  
**-PALAMADIBA MODENA-**

**ALLENAMENTI DI SINGOLO MASCHILE E FEMMINILE  
CON MICHELE TERRUZZI, FABIO HOLLAN,  
E GLI ATLETI DIMOSTRATORI REBECCA TARLAZZI E LUCA LUCARONI**

Carissimi amici,

In questa stagione abbiamo l'onore di poter lavorare con due fra i principali tecnici al mondo, che nel fine settimana del 24 e 25, ci guideranno per migliorare le tecniche dei salti, trottolo e pattinaggio. Alla vigilia dell'ingresso del nuovo sistema di giudizio "Rollart" potremo apprendere tutta una serie di tecniche sulle modalità di miglioramento nel pattinaggio, e sul come si costruiscono i programmi di gara per raggiungere la miglior valutazione. L'allenamento è rivolto a tutti coloro che fanno singolo, di tutte le categorie, che avranno il piacere di poter essere guidati sia in pista che fuori da 2 tra i più importanti campioni del mondo, Luca Lucaroni e Rebecca Tarlazzi.

**I NOSTRI OBIETTIVI**

- esercizi e didattica per il miglioramento delle tecniche di salti e trottolo in base alla preparazione di ogni singolo atleta.
- esercizi e didattica per il miglioramento di salti e trottolo a secco, al fine di poter apprendere i corretti schemi motori.
- esercizi e didattica per il miglioramento delle skating skills.
- esercizi e didattica di danza classica per apprendere la corretta sensibilità dei singoli distretti, scheletrici e motori.

**DOVE?**

Gli allenamenti si svolgeranno presso il PalaMadiba, sito in strada nazionale Canaletto sud 110/b Modena, a soli 200 metri dalla stazione dei treni di Modena, e raggiungibile a piedi. Per i satellitari con google, selezionare direttamente PalaMadiba Modena. La pista ha le dimensioni di 22x44 in legno, estremamente tecnica, ottima per ricercare le corrette posizioni e potenziare le sensibilità dei fili. Tenuta media. In caso di necessità la seconda pista sarà il PalaRoller sito in via Paltrinieri 164, la pista è una 20x40 in mattonelle. All'interno del PalaMadiba funzionerà un servizio Bar e Catering, con primi a 6€, secondi a 7€, comprensivi di 1/2 litro d'acqua, coperto e pane.

**HOTEL CONVENZIONATO:** Hotel Corte degli Estensi ([www.cortedegliestensi.it](http://www.cortedegliestensi.it))

- Camera singola 40,00€ PN, oppure 45,00€ B&B
- Camera doppia 55,00€ PN, oppure 65,00€ B&B
- Camera tripla 65,00€ PN, oppure 80,00€ B&B
- Camera quadrupla 80,00€ PN, oppure 100,00€ B&B

**COME SI SVOLGERANNO GLI ALLENAMENTI?** Gli atleti verranno suddivisi in gruppi relativi agli esercizi (salti e trottolo) sui quali si desidera migliorare, compilando l'apposita scheda allegata. Verranno svolte lezioni specifiche sui passaggi di piede di vari livelli, in funzione dell'attuale evoluzione tecnico-stilistica.

**COME ISCRIVERSI?**

La quota di iscrizione allo stage è fissata in €90 per atleta da pagare al momento dell'iscrizione. Coloro che intendono partecipare agli allenamenti dovranno inviare all'indirizzo e-mail la loro adesione: [s.porrello@internationalrollercup.com](mailto:s.porrello@internationalrollercup.com)