

Corsi di Scherma iniziano mercoledì 14 settembre 2011

Informazione generali sui Corsi di Scherma

Le iscrizioni ai corsi di scherma iniziano dai sei anni in poi.

L'attività schermistica inizia per i più piccoli nella forma ludica (gioco scherma) e prosegue fino ad età avanzata per la preparazione agonistica.

La scherma può essere appresa e praticata a qualsiasi età.

La durata dei corsi è di circa nove mesi: da metà settembre a metà giugno dell'anno successivo.

La **preparazione atletica** consiste in esercizi a corpo libero, corsa, stretching ed esercizi vari mirati al miglioramento della coordinazione, reattività, potenza e/o velocità in base ad un preciso programma impartito dagli istruttori. Seguono poi gli esercizi basilari del movimento schermistico.

Le **lezioni individuali** con i maestri comportano l'acquisizione della tecnica, cui seguono gli assalti in pedana guidati dai tecnici e le **simulazioni di gara**, per favorire in tal modo un giusto utilizzo di quanto appreso in lezione, correggere gli errori, imparare tattica e strategia nella conduzione dell'assalto, motivare all'agonismo.

L'**arbitraggio degli assalti** dei compagni consente di comprendere l'evolvere delle azioni ed approfondire la conoscenza dei relativi meccanismi.

L'attrezzatura minima per l'avvio alla pratica schermistica consiste in tuta e scarpe da ginnastica.

Si consiglia l'acquisto della maschera e del guanto per poter svolgere le lezioni tecniche. Successivamente l'attrezzatura si completa con il corredo obbligatorio per lo svolgimento dell'attività agonistica: divisa, corazzetta, calzettoni e scarpe idonee, arma (tra fioretto, spada e sciabola) e relativo passante, eventuale corpetto elettrico.

Orari di Sala

Bambini/e-Ragazzi/e

Lunedì e Mercoledì dalle 16.30 alle 19.00

Master ed Adulti Principianti

Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle 19.00 alle 21.00

*** **Novità 2011-2012** ***

Scherma Storica (NB solo se maggiorenni) al raggiungimento di n° 5 iscritti; Mer-Ven 20.30 - 22.00

Staff Tecnico

Maestri Riccardo Sessa	Responsabile Tecnico	Istruttori Gianluca Zanini (Maestro Scherma Storica)
Nicola Comencini	Responsabile di Sala	Massimo Calderara

Come iscriversi

Per associarsi all'Associazione Schermistica Salò è necessario venire a trovarci presso la nostra sala d'armi. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio consegnare un certificato medico "di sana e robusta costituzione" rilasciato dal medico di famiglia.

E' richiesto il tesseramento F.I.S. (Federazione Italiana Scherma) e il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica rilasciato da un istituto di Medicina dello Sport per lo svolgimento dell'attività agonistica.

Dove Siamo

Via Donatori di sangue _ Centro Sportivo Due Pini (1° piano del Bocciodromo) Salò (BS)