

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



Workshop 20: Ginástica Rítmica, Pequeno Aquecimento para Pés e Joelhos, Preparação Física com Maças, Técnica de Aparelho - Maças

FORMAÇÃO ONLINE

FORMADOR: IRINA KAMENEVA

DATAS: 14 A 31 DE MAIO 2020

CONTEÚDOS

- Pequeno aquecimento para pés e joelhos
- Preparação física maças
- Técnica de aparelho - Maças
- Aumentar o nível de conhecimentos das treinadoras nacionais com o objetivo de aperfeiçoarem o seu trabalho nos clubes
- Dotar as formandas com um conjunto de exercícios de aperfeiçoamento da técnica de base da Ginástica Rítmica para implementarem nos seus treinos
- Melhorar a técnica corporal e de aparelho

