

“Stage di bastone lungo”



Imparare a destreggiarsi con un bastone applicando la disciplina e le tecniche della “lancia appiedata” tardo medievale secondo la scuola italiana quattrocentesca.

*Nella natura, in buona compagnia, circondati da una bella cornice piena di storia, accompagnati dai maestri della Scuola Di Scherma Medievale
Compagnia Del Pomo E Della Punta.*

Una splendida occasione per imparare i primi rudimenti di una scherma veloce ed evoluta impugnando un oggetto amico, il bastone: compagno di passeggiate, sostegno, strumento, attrezzo ma anche efficace arma difensiva e offensiva.

Bardonecchia - Forte Bramafam, all'aria aperta.

(In caso di maltempo, eccezionalmente, la lezione viene spostata al Palazzetto dello Sport di Bardonecchia)

Lo stage è di otto ore, si sviluppa in quattro mattine consecutive con incontri di due ore ciascuno dalle 10:00 alle 12:00 nei giorni di

Giovedì 19 agosto 2010

Venerdì 20 agosto

Sabato 21 agosto

Domenica 22 agosto

Attività per tutti, dai 14 anni in su.

Lo stage è a numero chiuso, il termine ultimo per iscriversi è entro e non oltre **lunedì 16 agosto.**

ISCRIZIONI:

Ufficio del Turismo di Bardonecchia presso il Municipio,
Piazza De Gasperi, 1A - piano terra, telefono 0122 99 032

www.bardonecchia.it

“Stage di bastone lungo”

Imparare a destreggiarsi con un bastone applicando la disciplina e le tecniche tipiche della “*lancia appiedata*” tardo medievale secondo la scuola italiana quattrocentesca.

Una splendida occasione per imparare i primi rudimenti di una scherma veloce ed evoluta impugnando un oggetto amico, il bastone: compagno di passeggiate, sostegno, strumento, attrezzo ma anche efficace arma difensiva e offensiva.

Nella natura, in buona compagnia, circondati da una bella cornice piena di storia, accompagnati dai maestri della Scuola Di Scherma Medievale Compagnia Del Pomo E Della Punta.

Programma: la postura nel combattimento, il passeggio per sapersi muovere sul terreno, respirazione e uso della voce, controllo, tempo, velocità e misura, le *poste* e i colpi, le tecniche di difesa e di contrattacco.

DOVE

Forte Bramafam (sopra Bardonecchia): tra le mura del forte all'aria aperta.
(In caso di maltempo le lezioni si trasferiscono eccezionalmente all'interno del Palazzetto dello Sport di Bardonecchia sito in Via Mallen.)

QUANDO

Lo stage è di otto ore, si sviluppa in quattro mattine consecutive con incontri di due ore ciascuno:

- Giovedì 19 agosto 2010 - Dalle 10.00 alle 12.00.
- Venerdì 20 agosto - Dalle 10.00 alle 12.00.
- Sabato 21 agosto - Dalle 10.00 alle 12.00.
- Domenica 22 agosto - Dalle 10.00 alle 12.00.

Presentarsi con leggero anticipo.

COME

Ogni lezione prevede un momento di riscaldamento e preparazione psicofisica propedeutica alla disciplina per poi passare a una successiva fase di tecnica schermistica.

Tutto lo stage si svolge all'esterno, serve un abbigliamento sportivo (tuta o simile) con scarpe da ginnastica, prevedere un cambio, acqua da bere al seguito, eccetera.

Lo stage è a numero chiuso: non più di 15 iscritti.

I bastoni sono dati in uso dalla Scuola.

L'attività è per tutti dai 14 anni in su (i minori devono essere sempre accompagnati).

Al termine dello stage è prevista la consegna di un attestato di partecipazione.

COSTI

Iscrizione allo stage (otto ore): 70 € a persona.

Una sola lezione (due ore): 30 € a persona - ogni successiva lezione: 20 € a persona.

Le quote prevedono l'iscrizione allo stage e la copertura assicurativa di legge.

L'iscrizione e il pagamento anticipato a saldo si effettuano
all' Ufficio del Turismo di Bardonecchia (tel. 0122 99032)
presso il Palazzo Comunale al piano terra in Piazza De Gasperi, 1 A.

Termine ultimo di iscrizione non oltre lunedì 16 agosto 2010.

Ulteriori informazioni su:

www.bardonecchia.it

www.schermamedievale.it