



*Comune di Soave*

Assessorato allo Sport

## **SPORT A CASA**

### **IN MOVIMENTO TRA LE MURA DOMESTICHE**

#### **CON I VIDEO ALLENAMENTI**

PROPOSTI DALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DI SOAVE

PER BAMBINI, RAGAZZI E ADULTI

Per favorire e mantenere l'attività fisica e sportiva durante l'emergenza CoronaVirus

### **TU RESTA A CASA... TI ALLENIAMO NOI !**

SOAVE VOLLEY      in diretta      ogni MARTEDI e VENERDI dalle 17:00 alle 18:00  
con l'allenatrice Alice Tessari  
<https://us04web.zoom.us/j/5239586749> Meeting ID: 523 958 6749

SOAVE DANCE STUDIO      alcuni video per il mantenimento fisico  
proposti da Eleonora Marconi  
<https://youtu.be/-PIjv7T4dB8>  
Questo per ragazzi/adulti  
<https://youtu.be/4ck89cnw1Qs>  
<https://youtu.be/7CVMCH9sIDA>  
<https://youtu.be/LEq2yGEGjA>  
<https://youtu.be/dM0qRcUpEmE>

VOVINAM VIET VO DAO SOAVE      riscaldamento e tecniche fondamentali  
sulla Teoria del Vovinam  
a cura di Silvia Magrinelli

Link per i bambini:      <https://youtu.be/N6VgBG3a-1w>  
<https://youtu.be/LASLynOLlp8>  
<https://youtu.be/QLts2eeMIAQ>

Link per ragazzi/adulti:      <https://youtu.be/fsqq5rYrhKE>      <https://youtu.be/lyN6GBkmpPQ>  
[https://youtu.be/\\_IsflyqO](https://youtu.be/_IsflyqO)      <https://youtu.be/HVuG6hrkYc8>  
<https://youtu.be/U8yWyJ4OaEw>      <https://youtu.be/Se8mcrMxVUA>  
<https://youtu.be/9nU0rrH8Lvo>

**KARATE' KAI SOAVE** tutto sulle tecniche del Karatè  
eseguite da Paolo Carpane  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLI5WZAR9UQUZ666PG2-L5Ng21B8vbOxYJ>

**BASKET EST VERONESE** video esercizi e allenamenti in inglese  
Palleggio <https://www.youtube.com/watch?v=kW4D9iM8cDs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=F1BpZ2Qzkdg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm>  
<https://www.youtube.com/watch?v=DJK267BZ9bQ>  
[https://www.youtube.com/watch?v=t\\_3A16lcpel](https://www.youtube.com/watch?v=t_3A16lcpel)  
Lavoro fisico <https://www.youtube.com/watch?v=z-aanfOWfpY>  
Tiro senza canestro <https://www.youtube.com/watch?v=W1WHGs0IKDA>  
Con canestro all'esterno [https://www.youtube.com/watch?v=8\\_4NFOSxTDE](https://www.youtube.com/watch?v=8_4NFOSxTDE)

L'allenatore della Tezenis Verona di serie A2 ha preparazione due lezioni speciali dedicate per le società dell'Academy, di cui fa parte il Basket Est Veronese [https://youtu.be/Dx1H9SK\\_Y8A](https://youtu.be/Dx1H9SK_Y8A)

**BORGO SOAVE CALCIO** tecnica individuale coordinativa  
a cura dell'ex giocatore Massimo Caso  
<https://youtu.be/FDJlztalKz8>

**GRUPPO CICLISTI SOAVE** andare in bici in sicurezza – educazione stradale  
andare in bici su strada  
<https://www.asdgruppociclistisoave.it/ciclismo-giovanile/corso-mtb/>  
<https://www.asdgruppociclistisoave.it/ciclismo-giovanile/pedala-in-sicurezza/>

