



Judo Frascati domenica scorsa alla Festa dello Sport

Un appuntamento che si rinnova. L'Asd Judo Frascati ha partecipato all'edizione 2019 della "Festa dello sport", tradizionale kermesse organizzata dal Comune di Frascati nella splendida cornice di Villa Torlonia. Il club del maestro Nicola Moraci ha presenziato con uno stand davanti al quale hanno "sfilato" (con brevi esibizioni) molte delle attività che si svolgono all'interno della grande famiglia sportiva dell'Asd Judo Frascati. Ad aprire il programma è stato il corso di zumba fitness con l'istruttrice Oksana Martynova, poi è toccato al judo: sotto gli occhi dei maestri Nicola Moraci e Alessio Lepore c'è stata una piccola esibizione dei bambini più piccoli e anche di qualche nuovo iscritto che hanno mostrato uno scambio di tecniche e alcuni "concetti" di difesa personale. A seguire, le "luci dei riflettori" si sono spostate sulle ragazze della ginnastica ritmica delle insegnanti Lavinia Freda, Francesca Vichi e Claudia Compagno (con Laura Lauretti assente per adempiere all'impegno da giudice in una gara federale) che hanno dato un piccolo saggio delle loro capacità con alcuni attrezzi (clavette, fune e palla). Poi è stata la volta della ginnastica artistica: sotto gli occhi degli insegnanti Germana Ghio, Valerio Capece, Giorgia Coni e Alessia Sera c'è stata una doppia esibizione in cui le tesserate tuscolane hanno mostrato una notevole scioltezza articolare, esibendosi in rovesciate in avanti e indietro e in acrobazie. Nel corso della giornata c'è stata pure una prova di Met body zone, un sistema di allenamento innovativo. E' stata la stessa Oksana Martynova a mostrare il metodo di lavoro di questo acceleratore metabolico che utilizza l'elettrostimolazione attiva e che prevede un'ora di sessione con il personal trainer con elettrodi posizionati su addominali o arti inferiori. Una disciplina che regala effetti benefici sia estetici che di recupero: presso il Tusculum è possibile fare una prova gratuita con gli insegnanti Oksana Martynova, Alessandro Marchionne, Eleonora Lizzio e Stefano Buia. Alla "Festa dello Sport" erano presenti pure l'insegnante di salsa Sabrina Mancini della Lyz Extreme (che ha offerto al pubblico una piccola esibizione), ma anche quello di brazilian jiu jitsu Daniele Proietti, l'insegnante di hata yoga Fabiana Benedetti e la ballerina Valeria Bertoni (che cura la parte coreografica del settore ritmica). Infine è stato accennato anche al keiron, il primo sistema di allenamento in realtà virtuale che sfrutta un visore per eseguire un'intensa seduta, senza la necessità di un'assistenza continua.

[Read More](#)
