

## A Roma il primo allenamento di FlowRugby®

Scritto da Comunicazione CRL

Lunedì 13 Gennaio 2020 13:35 - Ultimo aggiornamento Lunedì 13 Gennaio 2020 13:37

---

Si è tenuta presso il centro anziani Giardinetti di Roma, la prima lezione ed allenamento tecnico del **Flow Rugby**, attività motoria adattata nella terza età attraverso il gioco del RUGBY, percorso avviato lo scorso 12 ottobre con un protocollo firmato dal **Comitato**

**Regionale Lazio**

della

**Federazione Italiana Rugby**

e dall'

**Accademia Nazionale di Cultura Sportiva.**

Dopo i primi mesi preparatori da parte del centro ricerche dell'ANCS che ha **coinvolto 300 anziani nel progetto di attività motoria dedicata al RUGBY**, è stata attivata un prima fase di reclutamento attraverso visite mediche e decine di test motori, seguita da una seconda fase di preparazione motoria generale improntata su esercitazioni generali e analitiche di mobilità articolare e di forza, divisi in piccoli gruppi di lavoro, con lezioni della durata di un ora con cadenza bisettimanale.

L'Accademia Nazionale di Cultura Sportiva con il **Dott. Roberto Lombardi** e la Federazione Italiana Rugby con

**Marco Orsini, Responsabile della Formazione FIR**

, hanno proposto in questo primo giorno di attività del Flow Rugby i primi esercizi propedeutici tecnici, spiegando inizialmente i valori del rugby i suoi principi di Avanzare, Sostenere e Continuare, con le regole base che ritroveranno anche nel Flow Rugby.

Nella prima parte delle lezioni il Dott. Roberto Lombardi ha fatto eseguire ad ogni gruppo un'attività di riscaldamento unita ad una parte ginnica di preparazione pre-codificata (jingle). Nella seconda parte delle lezioni insieme al Responsabile FIR Marco Orsini ogni gruppo ha iniziato a provare le **prime esercitazioni del Flow Rugby** inizialmente con un a parte tecnica di passaggio e ricezione della palla ovale, per poi passare a vere e proprie esercitazioni di gioco del Flow Rugby in particolare sul passaggio obbligatorio indietro e sull'avanzare insieme verso la meta.

Le lezioni si sono concluse con una parte defaticante e con un **Terzo Tempo** conviviale tra i superadulti dell'ANCS ed il Responsabile FIR Marco Orsini.

Le prossime fasi che seguiranno saranno i monitoraggi per la valutazione motoria e psicologica dei soggetti partecipanti al progetto e la realizzazione di un evento sportivo dedicato al FLOW RUGBY.

## A Roma il primo allenamento di FlowRugby®

Scritto da Comunicazione CRL

Lunedì 13 Gennaio 2020 13:35 - Ultimo aggiornamento Lunedì 13 Gennaio 2020 13:37

---

