

## PROGRAMMA

### Corso di Formazione Istruttori di Pole Dance.

Sabato e Domenica 25-26 settembre parte pratica presso klas Studio via Orizinuovi,77 Brescia

Venerdì 08 Ottobre parte teorica on-line piattaforma Zoom

I corsisti/e per ottenere la certificazione di istruttore dovranno sostenere e superare con esito positivo gli esami finali.

Parte pratica si terrà 26 settembre in presenza

Parte teorica si terrà 08 ottobre on-line

#### **Sabato 25 settembre**

Ore 9.00 accreditamento presso studio Klas

#### **Dalle ore 9.30 alle ore 12.30**

- presentazione del corso e consegna del materiale didattico
- approccio con la classe
- tecniche di base di insegnamento
- chimica dello sport
- riscaldamento e creatività
- workout e allenamento

#### **Dalle ore 12.30-14.00**

**pausa pranzo**

#### **Dalle ore 14.00 alle ore 18.00**

- potenziamento specifico a corpo libero e sull'attrezzo
- figure base
- tecniche specifiche dell'attrezzo
- inversioni e sue problematiche fisiche

## **Domenica 26 settembre**

Dalle 9.00 ore 12.30

- Coreografia
- Musica e bpm
- tricks
- verticalizzazione

**Dalle 12.30-14.00**

**pausa pranzo**

**Dalle 14.00 alle 17.30**

- tricks e combinazioni avanzate
- flessibilità muscolare
- verticalizzazione
- come costruire una lezione

**Dalle 17.30-19.00**

- esame riferito alle 2 giornate

**Venerdì 08 ottobre 2021** On line sulla piattaforma Zoom

**Dalle ore 16.00 alle 19:00**

- Spiegazione sulle certificazioni CONI e portale CEAF
- Psicologia dello sport docente Dott. Alessandro Visini
- Esame finale relativo alla giornata

**Termine iscrizioni 20 settembre 2021**