

PROGRAMMA

Corso di Formazione Istruttori di Cerchio Aereo.

Sabato e Domenica 02-03 Ottobre 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 03 ottobre in presenza

Parte teorica si terrà 08 ottobre on-line

Sabato 02 ottobre

Ore 9.30 accreditamento presso studio Klas

Dalle ore 10 alle ore 11.30

-presentazione del corso e consegna del materiale didattico

-introduzione all'insegnamento; coinvolgere e motivare l'allievo, le perplessità dell'allenamento, la scelta dell'esercizio in base al livello della classe

-tecnica del riscaldamento: esercizi di mobilità articolare, allungamento, flessibilità, potenziamento muscolare a corpo libero, cardio, tecnica di respirazione finalizzata all'allungamento muscolare -

introduzione all'attrezzo: le componenti, le certificazioni, scelta della dimensione del cerchio, i diversi tipi di aggancio, corde e spanset, swivel, coperture, cromature; come guidare l'allievo al primo approccio con l'attrezzo

-potenziamento all'attrezzo: esercizi di potenziamento per braccia, addome, gambe e tecnica di insegnamento degli stessi

Dalle ore 11.30 alle ore 13.00

-studio e potenziamento degli agganci fondamentali: agganci fondamentali, tecnica di rinforzo degli stessi, metodo di insegnamento

Dalle ore 13.00-14.30

pausa pranzo

Dalle 14.30 alle 17.00

-figure base

Dalle 17.00 alle 19.00

-combinazioni e coreografie base

Domenica 03 ottobre 2021

Dalle 10.00 ore 13.00

- studio dello spin: tecnicismi delle rotazioni; studio dei perni, i diversi tipi di spin in funzione delle combinazioni da eseguire
- tricks e combinazioni intermedie

Dalle 13.00-14.30

pausa pranzo

Dalle 14.30 alle 16.00

- tricks e combinazioni avanzate
- drop: come affrontare i primi drop, come avvicinare l'allievo fobico alle cadute, tecnica di assistenza al drop
- prime dinamiche: tecnica e tenuta del corpo in dinamica

Dalle 16.00-19.00

- 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 27 settembre 2021