

PROGRAMMA

Corso di Formazione Istruttori di Tessuti Aerei

Sabato e Domenica 09-10 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.

Sabato 09 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; coinvolgimento e motivazione l'allievo, ascolto empatico, scelta dell'esercizio in base al livello della classe.
- tecnica del riscaldamento: esercizi di mobilità articolare, allungamento, potenziamento muscolare a corpo libero
- 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 delle salite e delle chiavi fondamentali: tecnica e metodo di insegnamento

Dalle ore 13.00-14.30

pausa pranzo

Dalle 14.30 alle 17.00

- figure base e coreografie base (prima parte)

Dalle 17.00 alle 19.00

- stretching e defaticamento
- tecnicismi dell'attrezzo: certificazioni, elasticità, diversi tipi di aggancio, swivel, moschettoni. Verifica delle condizioni dei materiali.

Domenica 10 ottobre 2021

Dalle 10.00 ore 13.00

- figure base e coreografie base (seconda parte)
- Inversioni e assistenza. Esercizi mirati al miglioramento delle inversioni

Dalle 13.00-14.30

pausa pranzo

Dalle 14.30 alle 16.00

- Coreografie con vari elementi e studio della musica
- Drop: cadute più semplici
- Prove di insegnamento

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