

FUNCTIONAL - ENERGY - MODULO 5 - 6 - 7 - 8

Moduli	ARGOMENTI	Ore di TEORIA	Ore di PRATICA
MS5	Studio del modello di prestazione delle Tecniche di Strappo e Slancio La didattica dello strappo Lo strappo completo Lo strappo dalla sospensione La girata La spinta Lo slancio completo Lo slancio dalla sospensione	3	5
MS6	Acrobatica livello base Courbet. Spiegazione della Courbet, filmati, preparazione fisica, esercizi propedeutici Rondata. Spiegazione della rondata, filmati, esercizi di propedeutica. Flick flack. Spiegazione flick indietro, filmati, propedeutica. Kippe di testa. Spiegazione, filmati e propedeutica. Flick avanti		3
	Preatletici Pre-atletici (skippe, calciata, andature miste), lavoro sulle caviglie e sugli arti inferiori e superiori. Preparazioni per lo scatto e lavori sulla partenza, utilizzo e preparazione del core per migliorare la corsa		1
	Lavori sulle sbarre di base Gli atteggiamenti del corpo necessari per le sbarre. Preparazione fisica e condizionamento del corpo La frustata di petto e di dorso La Kippe Gli slanci e uscite		2
	Allenamenti Calisthenic		2
MS7	Analisi musicale la musica e dal punto di vista metrico e dal punto di vista melodico	1	
	Esempi di una scansione ritmica Prove pratiche di costruzione coreografica su analisi melodica della musica (a corpo libero: esempio di marchi registrati che hanno costruito il loro business sull'interpretazione musicale: Jazzercise, Funny Trax, Dansyng, Zumba, Movida, Macumba)		1
	Lavoro individuale analisi e costruzione coreografica di un brano musicale - insegno al gruppo		1
	Ripasso metodi coreografici: add on, a unione (link), holding pattern (floor)	1	1
	Concetto di TAP FREE con lo STEP	1/2	
	Metodologie TAP FREE con lo STEP concetto della scala della didattica	1/2	1
	Costruzione di un blocco da 16 e 32 tempi simmetrico		1
MS8	Esempi di una scansione ritmica Prove pratiche di costruzione coreografica su analisi melodica della musica con il bilanciario (esempio di marchi registrati che hanno costruito il loro business sull'interpretazione musicale: pump - just pump - life pump) o con altri attrezzi		1
	Analisi dell'utenza Ripasso sui principali gruppi muscolari coinvolti nell'attività proposta, esercizi di tonificazione per gli stessi	1/2	1
	Lavoro individuale: proposta di una sequenza di esercizi di tonificazione con applicazione delle tecniche imparate		1
	Concetto di Movimenti singoli e Combinazione di movimenti Tecniche di tonificazione muscolare proposte diverse di esecuzione delle ripetizione, esempi divido il movimento in 4 (2-2; 3-1,1-3) da metà isometria	1/2	1,5
	Prove pratiche con le tecniche acquisite		1
	Tecnica di fidelizzazione dell'utenza	1,5	