

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

Moduli	ARGOMENTI	Ore di TEORIA	Ore di PRATICA
MS5	<b>Studio del modello di prestazione delle Tecniche di Strappo e Slancio</b> 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	<b>Acrobatica livello base</b> 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
	<b>Preatletici</b> 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
	<b>Lavori sulle sbarre di base</b>  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
	<b>Allenamenti Calisthenic</b>		2
MS7	<b>Analisi musicale</b> la musica e dal punto di vista metrico e dal punto di vista melodico	1	
	<b>Esempi di una scansione ritmica</b> 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
	<b>Lavoro individuale</b> analisi e costruzione coreografica di un brano musicale - insegno al gruppo		1
	<b>Ripasso metodi coreografici:</b> add on, a unione (link), holding pattern (floor)	1	1
	<b>Concetto di TAP FREE con lo STEP</b>	1/2	
	<b>Metodologie TAP FREE con lo STEP</b> concetto della scala della didattica	1/2	1
	<b>Costruzione di un blocco da 16 e 32 tempi simmetrico</b>		1
MS8	<b>Esempi di una scansione ritmica</b> 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
	<b>Analisi dell'utenza</b> Ripasso sui principali gruppi muscolari coinvolti nell'attività proposta, esercizi di tonificazione per gli stessi	1/2	1
	<b>Lavoro individuale:</b> proposta di una sequenza di esercizi di tonificazione con applicazione delle tecniche imparate		1
	<b>Concetto di Movimenti singoli e Combinazione di movimenti</b> <b>Tecniche di tonificazione muscolare proposte diverse di esecuzione delle ripetizione, esempi</b> divido il movimento in 4 (2-2; 3-1,1-3) da metà isometria	1/2	1,5
	<b>Prove pratiche con le tecniche acquisite</b>		1
	<b>Tecnica di fidelizzazione dell'utenza</b>	1,5	