

## FUNCTIONAL - PARKOUR - 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 Rondada. Spiegazione della rondada, 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>Parkour livello intermedio</b> Double Kong. Spiegazione, filmati ,propedeutiche, approcci per speed e freestyle Monkey collegato ad elementi successivi es monkey to dash, propedeutiche, approcci per speed e freestyle Cat e step precision avanzati. Rotazioni e avvistamenti per cat leap e precision		4
	<b>Tricking Livello base</b> L'approccio corretto per lavorare sui trick e le direzioni Calci di base, spiegazione delle differenze tra Cheat, Pop e Backside,. Calci 360 round e hook e tornado. Preparazioni per i calci. Spazzate di base, 360 hook e round Le prime combinazioni Le transizioni di base. Lo scoot, il master scoot, il TD Raiz I trick Iniziali, Gainer , Butterfly, Loser o webster, Cork		4
MS8	<b>Preparazione Speed</b> Impostazione dei movimenti di parkour per la speed: Kong, Monkey,speed, dash Impostazione dei cat per la speed Metodologia dell'allenamento per la preparazione degli atleti alla speed		3
	<b>Preparazione freestyle</b> Concetti di base sulla freestyle Collegamenti e visione d'insieme degli ostacoli Front, Back e side flip avvitati Connessione tra elementi di Parkour e Trick		3
	<b>Metodologie nella didattica</b>		2