

Corso Istruttore Aerobica e Step - Advanced

Il corso è aperto a tutti coloro che hanno conseguito l'attestato di Aerobica e Step di base con NonSoloFitness ed ha lo scopo di rafforzare alcuni aspetti soprattutto pratici. Si consiglia perciò ai partecipanti, di ripassare gli argomenti che sono stati materia di studio del corso base e di esercitarsi, ai fini del superamento dell'esame pratico, sull'ascolto della musica, la suddivisione di questa in periodi, l'individuazione del masterbeat e la pratica (anche come allievi) di lezioni di aerobica e step, in modo da familiarizzare con la nomenclatura dei passi base e la musicalità.

MASTERCLASS DI AEROBICA

- ANALISI DELLA LEZIONE DI AEROBICA (le varie fasi e la struttura coreografica)
- IL RISCALDAMENTO GENERALE: esempi pratici di riscaldamento generale di aerobica e step
- TECNICHE DI COSTRUZIONE COREOGRAFICA
- ESEMPI DI COSTRUZIONI DI SEQUENZE DI BASE DI AEROBICA
- ESERCITAZIONE PRATICA: gli allievi saranno invitati, in un lasso di tempo, sotto la guida del docente, a preparare una sequenza coreografica di aerobica di base

MASTERCLASS DI STEP

- ANALISI DELLA LEZIONE DI STEP (le varie fasi e la struttura coreografica)
- ESEMPI DI COSTRUZIONI DI SEQUENZE DI BASE DI STEP
- ESERCITAZIONE PRATICA: gli allievi saranno invitati, in un lasso di tempo, sotto la guida del docente, a preparare una sequenza coreografica di step di base
- CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE: presentazione di alcune sequenze pronte all'uso per la sensibilizzazione, la stabilizzazione ed il potenziamento dell'ADDOME
- CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE: presentazione di alcune sequenze pronte all'uso per GAMBE e GLUTEI (con esercizi in stazione eretta statici e dinamici; a catena chiusa ed a catena aperta; con elementi di stabilizzazione e destabilizzazione);
- CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE: presentazione di alcune sequenze pronte all'uso per il potenziamento della parte alta.

ESAME PRATICO

L'allievo dovrà preparare e mostrare un esempio di riscaldamento generale; 2 blocchi coreografici di step o aerobica con il metodo dei 16 tempi simmetrici. In più il docente si riserva la possibilità di fare delle domande orali o di chiedere l'illustrazione di alcuni esercizi di condizionamento muscolare. L'allievo, dunque, sarà valutato secondo i seguenti parametri:

- Capacità di ascoltare la musica: padroneggio delle frasi, tempo, utilizzo dei masterbeats;
- Capacità di comunicare con la classe: comunicazione verbale e non verbale;
- Chiarezza, precisione, corretta postura, capacità di anticipare.