

Corso di formazione per Istruttori di Idrobike

Milano, 26/27 maggio 2012 (I livello)

Milano, 7/8 luglio 2012 (II livello)

Formazione base interdisciplinare per istruttori di Idrobike, rivolto agli operatori di attività acquatiche che intendono acquisire le tecniche e le metodiche d'insegnamento dei programmi più innovativi relativi all'utilizzo della bike in acqua. Studio dei presupposti fisiologici all'attività specifica, analisi delle caratteristiche meccaniche degli attrezzi impiegati ed applicazione dei programmi di allenamento specifici. Ampio spazio verrà dato alla parte pratica che caratterizzerà questo corso.

Orari: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00.

Durata: 4 incontri per due fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Docenti:

dr.D.Etro - cardiologo e medico dello sport.

M.Olmi - insegnante professionista, presenter di acquagym e aerobica, personal trainer.

Programma:

- Presentazione delle caratteristiche generali dell'Idrobike.
- Analisi dell'attrezzo (bike):
 - caratteristiche tecniche e criteri per una scelta più opportuna
 - regolazioni necessarie per il suo utilizzo.
- Struttura generale di una lezione: variazione di ritmo, scelte delle musiche.
- Presentazione dei programmi più famosi di Idrobike.
- Costruzione di una lezione di Idrobike in funzione degli obiettivi.
- Programmi per la coordinazione.
- Programmi per l'incremento delle capacità cardiovascolare.
- Programmi per la tonificazione sulla bike.
- Aspetti didattici sulla condizione di una Idrobike class.
- Analisi delle caratteristiche dell'ambiente ideale per le lezioni di Idrobike:
 - dimensioni vasca
 - numero bike
 - spazio tra le bike
 - fonoassorbente
 - ventilazione, aspirazione
 - climatizzazione
 - illuminazione, ecc.
- Esercitazioni pratiche dopo ogni lezione teorica.
- Simulazioni pratiche di insegnamento.

Quote di partecipazione (per le iscrizioni effettuate entro l'11 maggio 2012):

Due livelli Eu 300,00+IVA 21%, dopo il termine Eu 360,00+IVA 21%.

Un livello Eu 185,00 +IVA 21% , dopo il termine Eu 230,00+IVA 21%.

La quota è comprensiva di: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale e diploma (al superamento del corso) di **Istruttore di Idrobike (1° o 2° liv.)**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.