Corso di Formazione per Istruttori di Aerobic Fight T.B.K.

Milano, 8/9 giugno 2024 (1° livello)
Milano, 29/30 giugno 2024 (2° livello)

Corso teorico e pratico su una delle attività di gruppo fra le più impegnative, articolate ed entusiasmanti proposte nei centri fitness, la cui caratteristica è quella di abbinare le tecniche specifiche derivanti dalle arti marziali ai passi e movimenti tipici dell'aerobica. Dai concetti fondamentali alle combinazioni più complesse in funzione degli obiettivi e del livello dei praticanti, passando per un'analisi delle metodiche necessarie ad una strutturazione razionale delle lezioni in un'ottica di gradualità e diversificazione dell'allenamento. Il sistema T.B.K. è una miscela esplosiva di musica e stili appartenenti alle seguenti arti marziali e sport da combattimento: Taekwondo, Boxe, Karate, Thai Boxe, Kick Boxing. Il programma di Aerobic Fight T.B.K. comprende tecniche di combattimento legate sempre al concetto dell'attività aerobica. Il lavoro viene sviluppato a blocchi, ognuno dei quali comprende una serie di combinazioni anche di 5/6 esercizi abbinati. Oltre al classico lavoro a tempo di musica per migliorare le funzioni cardiovascolari, vengono inseriti esercizi di potenziamento e tonificazione, in particolare con modalità isometrica. Considerata l'importanza che assume l'aspetto mentale in questa disciplina, all'inizio, durante e al termine di ogni lezione vengono utilizzate le metodiche di visualizzazione creativa.

Obiettivi formativi: raggiungere le competenze tecniche e relazionali idonee a costruire e condurre lezioni di Aerobic Fight, adatte sia a praticanti esordienti che a praticanti esperti. Il partecipante apprenderà, inoltre, le metodiche di selezione ed utilizzo delle base musicali in funzione del programma proposto.

Struttura del corso: 4 giornate per due fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

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

Docente:
D.Cardano - laureato in Scienze Motorie e Psicologia, creatore del metodo Aerobic Fight T.B.K.

Programma:

Programma 1° livello:

- Teoria e presupposti dell'Aerobic Fight
- Analisi teorica della metodologia
- Analisi musicale: le B.P.M., conteggio della frase musicale e utilizzo del beat iniziale
- Studio ed applicazione delle tecniche con la musica
- Studio pratico delle tecniche di base allo specchio: calci, pugni, gomitate, ginocchiate
- Studio pratico delle tecniche base ai sacchi: calci, pugni, gomitate, ginocchiate
- Schemi di lezione con abbinamenti di una, due, tre tecniche
- Schemi ed abbinamenti delle tecniche
- Lezione Aerobic Fight a blocchi
- Studio posturale e corretta esecuzione delle tecniche
- Come strutturare una lezione di Aerobic Fight base
- Master class didattica base del master trainer per ogni singola tecnica
- Master class allo specchio
- Master class ai sacchi
- Cenni su slow motion base
- Valutazione pratica e teorica dei corsisti

Programma 2° livello:

- Breve ripasso sui concetti base del 1 livello
- Analisi, studio e sperimentazione dei seguenti stili:
    - lezione a blocchi concatenati
    - lezione coreografata
    - lezione martial fitness system
    - lezione Aerobic Fight sullo step
    - lezione di body tonic Aerobic Fight, slow motion
- Tonificazione specifica con: manubri, cavigliere, barre, bilancieri, elastici
- Come strutturare una lezione di Aerobic Fight avanzata
- Applicazione dell'allenamento a circuito in una lezione di Aerobic Fight
- Applicazione dell'allenamento Interval training in una lezione di Aerobic Fight
- Studio delle tecniche avanzate: parate, schivate colpi a mano aperta e colpi di mano a taglio, calci girati
- Concentrazione e tecniche di respirazione
- Come strutturare una lezione di Aerobic Fight intermedia ed avanzata
- Gestione delle distanze Aerobic Fight, spostamenti e concatenazioni
- Schemi di lezione con abbinamenti da quattro a otto tecniche
- Teniche avanzate ai sacchi: calci girati, calci in volo,mano aperta e di taglio
- Cenni sulla specializzazione in Aero Weapon Combat (kali ed escrima): utilizzo dei bastoni lunghi e corti a vuoto; utilizzo dei bastoni lunghi e corti ai sacchi
- Come utilizzare la musica al meglio
- Master class dei docenti
- Tecniche di coinvolgimento
- Tecniche di comunicazione
- Valutazione pratica e teorica dei corsisti

Quote di partecipazione: (per le iscrizioni effettuate entro il 24 maggio):

Due livelli € 399,00, dopo il termine € 469,00.

Un livello € 239,00, dopo il termine € 290,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico e partecipazione agli esami di qualificazione per il conseguimento della qualifica di **Istruttore di Aerobic Fight T.B.K. (1° o 2° liv.) riconosciuta da MSP/CONI.**

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