



## Corso “Istruttore di Calisthenics”

Il corso è strutturato su quattro giornate di lezioni (i due weekend del 15 e 16 febbraio, 29 febbraio e 1 marzo) e una giornata dedicata agli esami finali (22 marzo) e si tiene presso un'unica location, l'[Hotel Enterprise di Milano](#).

I partecipanti che superano gli esami hanno la qualifica di “Istruttore di Calisthenics” con un regolare Diploma Nazionale Coni, legalmente riconosciuto (R.L. n.61 del 01/10/2002).

### *Le lezioni prevedono:*

- didattica del riscaldamento e prevenzioni degli infortuni;
- prerequisiti fisici, coordinativi e preventivi per la corretta metodologia e tecnica di apprendimento al corpo libero;
- anatomia delle articolazioni principali (muscoli annessi);
- core Stability;
- metodologia e tecnica di apprendimento per la verticale ritta al suolo;
- verticale di forza al suolo (dalle varie posizioni di partenza);
- piegamenti in verticale al suolo;
- tecnica e didattica di esercizi per il potenziamento della muscolatura delle gambe a carico naturale con specifiche per la forza rapida, esplosiva, su base teorica e applicata;
- metodologia e nozioni per allungamento muscolare e mobilità articolare;
- metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli atleti per l'acrobatica di base al Corpo Libero:
  - capovolta avanti
  - capovolta indietro
  - capovolta dietro verticale
  - ruota
  - rondata
  - ribaltata
  - flic flac dietro
  - salto giro avanti
  - salto giro indietro.

**Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli atleti alle parallele per:**

- L-sit
- V-sit
- L-sit + verticale di forza (gambe divaricate e pike)
- Ted Dip e varianti
- Verticale Push up
- Planche e Maltese (nelle varianti Tuck, Straddle e Full).
- Presse (straddle, full, rondine)
- Victorian

**Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli atleti alla sbarra per:**

- Pull up
- Front Lever
- Front Lever chiuso
- Back Lever
- Muscle Up
- Capovolta all'appoggio (pullover)
- Giro addominale

**Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli atleti negli anelli per:**

- L-sit
- Kip
- Verticale appoggiata
- Verticale ritta
- Muscle Up
- Back Lever
- Front Lever
- Planche e Maltese (nelle varianti Tuck, Struddle, Full)
- Cross

## Organizzazione delle giornate di corso

Il corso si tiene a **MILANO** ed è articolato su quattro giornate: il weekend del 15 e 16 febbraio 2020 e il weekend del 29 febbraio - 1 marzo 2020, più una giornata dedicata agli esami finali (22 marzo 2020).

15/02	LEZIONE	DOCENTE
	<b>Prerequisiti fisici, coordinativi, e preventivi per la corretta metodologia e tecnica di apprendimento a corpo libero.</b>	Matteo Massetani, Oscar Stabile
	<b>Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli atleti per l'acrobatica di base al Corpo Libero:</b>  Capovolta avanti Capovolta indietro Verticale Ruota Rondata Ribaltata Flic Flac dietro Salto giro avanti Salto giro indietro	Matteo Massetani, Oscar Stabile, Jury Chechi
	<b>Core Stability</b>	Silvia Mosconi
<b>16/02</b>	<b>Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli atleti alle parallele per:</b>  L-sit V-sit L-sit + verticale di forza (gambe divaricate e pike) Ted Dip e varianti Verticale Push up Planche e Maltese (nelle varianti Tuck, Straddle e Full). Presse (straddle, full, rondine) Victorian	Matteo Massetani, Oscar Stabile, Jury Chechi
	<b>Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli atleti alla sbarra per:</b>  Pull up Front Lever Front Lever chiuso Back Lever Muscle Up Capovolta all'appoggio (pullover) Giro addominale	Matteo Massetani, Oscar Stabile, Jury Chechi
	<b>Metodologia e nozioni per allungamento muscolare e mobilità articolare.</b>	Silvia Mosconi

<b>29/02</b>	<b>LEZIONE</b>	<b>DOCENTE</b>
	<b>Didattica del riscaldamento e prevenzione degli infortuni.</b>	Andrea Valtorta
	<b>Metodologia e tecnica di apprendimento per la verticale ritta al suolo. Verticale di forza al suolo (dalle varie posizioni di partenza). Piegamenti in verticale al suolo.</b>	Andrea Valtorta
	<b>Tecnica e didattica di esercizi per il potenziamento della muscolatura delle gambe a carico naturale con specifiche per la forza rapida ed esplosiva su base teorica e applicata.</b>	Valentina Natalucci
<b>01/03</b>	<b>Anatomia delle articolazioni principali (muscoli annessi).</b>	Andrea Valtorta
	<b>Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli atleti negli anelli per:</b>  L-sit Kip Verticale appoggiata Verticale ritta Muscle Up Back Lever Front Lever Planche e Maltese (nelle varianti Tuck, Struddle, Full) Cross	Jury Chechi, Andrea Valtorta
	<b>Metodologia e nozioni per allungamento muscolare e mobilità articolare.</b>	Silvia Mosconi, Valentina Natalucci