



Corso “Istruttore di Calisthenics”

Il corso è strutturato in tre moduli dal vivo e online:

- 26-27 settembre - weekend di lezioni live
- 17 ottobre - sessione online
- 31 ottobre - 1 novembre - ultima lezione live + esami finali

La location delle lezioni live è il Link Fitness Club, Via Leonardo Da Vinci, 305, Sovigliana di Vinci, Firenze (FI).

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.

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 (nelle varianti Tuck, Straddle e Full).
- Presse (straddle e full)
- 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 (nelle varianti Tuck, Struddle, Full)
- Cross

Organizzazione delle giornate di corso

Il corso è strutturato in tre moduli dal vivo e online. La location delle lezioni live è il Link Fitness Club, Via Leonardo Da Vinci, 305, Sovigliana di Vinci, Firenze (FI).

Luogo del corso: Link Fitness Club

26/09	LEZIONE	DOCENTE
	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 Rondada Ribaltata	Jury Chechi Andrea Valtorta
	Core Stability	Silvia Mosconi
	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	Jury Chechi Andrea Valtorta
	Metodologia e nozioni per allungamento muscolare e mobilità articolare.	Silvia Mosconi

Luogo del corso: Link Fitness Club

27/09	LEZIONE	DOCENTE
	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 (nelle varianti Tuck, Straddle e Full). Presse (straddle, full) Victorian	Matteo Massetani Jury Chechi Andrea Valtorta

	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 (nelle varianti Tuck, Struddle, Full) Cross	Matteo Massetani Jury Chechi Andrea Valtorta
	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	Jury Chechi Andrea Valtorta Matteo Massetani

Le lezioni si terranno on line

17/10	LEZIONE	DOCENTE
h.10-11	Didattica del riscaldamento e prevenzione degli infortuni	Andrea Valtorta Oscar Stabile
h.11-12	Prerequisiti fisici, coordinativi e preventivi per la corretta metodologia e tecnica di apprendimento al corpo libero	Matteo Massetani Oscar Stabile
h.12-14	Pausa	
h.14-16	Anatomia delle articolazioni principali (muscoli annessi) degli arti superiori ed inferiori	Valentina Natalucci Andrea Valtorta

Luogo del corso: Link Fitness Club

31/10	LEZIONE	DOCENTE
	Tecnica e didattica di esercizi per il potenziamento della muscolatura delle gambe a carico naturale con specifiche per la forza rapida, esplosiva, etc. su base teorica e applicata	Valentina Natalucci
	Ripasso generale	Jury Chechi Andrea Valtorta Matteo Massetani Oscar Stabile Silvia Mosconi Valentina Natalucci

Luogo del corso: Link Fitness Club

01/11		DOCENTE
h.9.30-11.30	Esame parte teorica	Jury Chechi Andrea Valtorta Matteo Massetani Oscar Stabile Silvia Mosconi Valentina Natalucci
h.11.30-12.30	Pausa	
h.12.30-17.00	Esame parte pratica	Jury Chechi Andrea Valtorta Matteo Massetani Oscar Stabile Silvia Mosconi Valentina Natalucci