

Basic Education

INTRODUZIONE

Pre-requisiti: avere frequentato come allievo lezioni di Walking Program® e avere buona dimestichezza con le discipline su base musicale

Obiettivo del corso: il corso fornisce le basi essenziali per comprendere la disciplina del Walking Program® e prepara ad affrontare il training di certificazione.

NB: Al termine del corso saranno assegnati homeworks da svolgere OBBLIGATORIAMENTE prima della certificazione.

Gli homeworks sono strutturati in due categorie:

- studio autonomo degli argomenti del corso di introduzione e di argomenti della certificazione (cfr manuale tecnico dell'istruttore)
- preparazione di un cd con brani che saranno utilizzati durante il test finale

- 09.30 – 9.45 Registrazione dei partecipanti
- 10.00 – 11.00 Inizio dei lavori. Analisi e biomeccanica del passo; catene cinetiche anteriore e posteriore; propriocettività; termini di movimento
- 11.00 – 12.00 CLASS I: approccio alla disciplina; concetto di open point e apprendimento progressivo dei passi base
- 12.15 – 12.45 Struttura della lezione di Walking Program®; analisi tecnica
- 13.00 – 13.30 Coffee Break
- 13.30 – 14.30 Analisi delle andature 1: step, V step, short e long step, single dip, double dip, leg lift series. Postura, cenni di anatomia funzionale al movimento.
- 14.30 – 16.00 CLASS II: applicazione delle andature e pre test: **ogni partecipante presenterà dai 5 ai 10 minuti di tecnica, coadiuvato dal trainer, con brani musicali da 90 a 96 bpm (assegnati dal formatore)**
- 16.00 – 16.45 Basi fisiologiche dello stretching; fusi neuromuscolari; organi tendinei del golgi; esempi pratici di posizioni di allungamento statico e dinamico.
- 17.00 – 18.00 CLASS III: lower intermediate level – Chiusura dei lavori

Il Coordinatore Tecnico Nazionale

NB: il programma è indicativo. Il docente può scegliere, qualora lo ritenesse opportuno, di modificarlo in relazione al livello del gruppo e ad esigenze particolari.