

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

UNITA' DIDATTICA 1 Analisi e biomeccanica del passo; catene cinetiche anteriore e posteriore; propriocettività; termini di movimento

UNITA' DIDATTICA 2 Esercitazione pratica: analisi delle andature: step, V step, short e long step, single dip, double dip, leg lift series

UNITA' DIDATTICA 3 Struttura della lezione di Walking Program®; analisi tecnica

13.00 – 13.30

Coffee Break

- UNITA' DIDATTICA 4** Analisi teorico-pratica dell'utilizzo della musica.
- UNITA' DIDATTICA 5** Analisi comparativa e critica di differenti tipologie di stretching
- UNITA' DIDATTICA 6** Analisi tecnica delle andature Walking Program® e valutazione tecnica individuale



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.