



Corso “Istruttore di Calisthenics”

Il corso è strutturato con lezioni on-demand e in presenza.

- **13-14 Maggio 2023:** weekend di lezioni in presenza
- **2-3 Giugno 2023:** lezioni in presenza e esami finali

Le lezioni in presenza e gli esami finali si svolgeranno a **Sovigliana di Vinci (FI)** presso il centro **LINK FITNESS CLUB**, Via Leonardo da Vinci, 305/307.

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).

Programma delle lezioni

Le materie on-demand prevedono i seguenti argomenti:

- Anatomia arti superiori (docente Andrea Valtorta)
- Anatomia arti inferiori (docente Silvia Mosconi)
- Anatomia core (docente Silvia Mosconi)
- Teoria tecnica della mobilità e dell’allungamento muscolare (docente Silvia Mosconi)
- Teoria tecnica e didattica del riscaldamento (docente Oscar Stabile)
- Teoria tecnica e didattica per la corretta metodologia dell’allenamento a corpo libero (docente Matteo Massetani)
- Tecnica per la corretta assistenza dell’esecuzione delle skill (docente Jury Chechi e Andrea Valtorta)

Le materie svolte in presenza prevedono i seguenti argomenti:

- Metodologia, tecnica di apprendimento per la verticale.
- Metodologia, tecnica di apprendimento per gli esercizi del core.

- Esecuzione pratica per l'apprendimento di esercizi di mobilità e allungamento muscolare.
- Metodologia, tecnica di apprendimento per l'acrobatica di base al corpo libero:
 - Capovolta avanti
 - Capovolta indietro
 - Ruota
- Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze alle parallele per:
 - L-sit
 - V-sit
 - L-sit + verticale di forza (gambe divaricate e pike)
 - Dip e varianti
 - Planche tuck.
 - Salite di forza
- Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze alla sbarra per:
 - Pull up
 - Muscle Up
 - Capovolta all'appoggio (pullover)
 - Bandiera e varianti
- Metodologia, tecnica di apprendimento e nozioni per assistenze agli anelli per:
 - L-sit
 - Muscle up
 - Front Lever
 - Back Lever
 - Planche tuck