

Settore formazione e **AQUARIA** organizzano

Area Fitness

**CORSO DI FORMAZIONE DI
SPECIALIZZAZIONE AQUARIA**

AQUAKICK - AQUARUNNING - ACQUASTEP

Bologna - 29/30 marzo - 5/6/13 aprile 2014

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

Corso di SPECIALIZZAZIONE per insegnanti di ginnastica in acqua per la conoscenza di metodiche allenanti cardiovascolari e tonificanti che coinvolgono tutti i distretti muscolari e fisiologici.

Tratteremo la specificità dei movimenti e le combinazioni speciali per poter rinnovare e differenziare sempre le proposte alla squadra, per il fitness, per l'allenamento, per il divertimento... senza sovraccaricare le articolazioni!

ACQUAKICK: conosceremo le tecniche della kickboxe applicate al fitness acquatico, movimenti di base e combinazioni per proporre allenamenti motivanti utilizzando l'acqua in modo diverso.

ACQUARUNNING: applicheremo la tecnica della corsa e andature avanzate alle diverse profondità dell'acqua per lo sviluppo delle varie metodologie d'allenamento.

ACQUASTEP: conosceremo i passi base e le combinazioni possibili da realizzare in acqua con il coinvolgimento dei muscoli dorsali e addominali per mantenere sempre una corretta postura; vedremo come poter usare lo step in modo formale e informale nonché la creazione di qualche coreografia.

CONTENUTI DEL CORSO

PARTE TEORICA :

- Teoria a secco del movimento e la sua applicazione in acqua;
- Caratteristiche fisiologiche e allenanti in base all'obiettivo di lavoro;
- Metodologia e didattica;
- Teoria specifica (musica, passi, combinazioni...).

PARTE PRATICA:

- Didattica specifica per ogni specialità ed esempi di carichi;
- Proposte di lezioni Master , coreografie e combinazioni varie
- Lavoro aerobico, di soglia, di potenza

MODALITA' D' ISCRIZIONE

- Il corso sarà attivato con un minimo di 12 iscritti;
- Essere in possesso TESSERA UISP 2014 (da farsi presso comitato territoriale di appartenenza);

Via Riva di Reno 75/3 – 40121 Bologna tel. 051.225881 – fax 051.225203 – e-mail segreteriaenuoto@gmail.com –

www.uisper.info

LEGA NUOTO REGIONALE UISP EMILIA ROMAGNA

- Iscrizione è da effettuarsi tramite bonifico bancario c/o Banca Prossima - IBAN IT44Z0335901600100000015724 intestato UISP COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA; specificando nella causale : specializzazione kick, running e step
- Successivamente inviare tramite fax allo 051/225203 o via e-mail segreteria.nuoto@gmail.com la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento ;
- Termine ultimo di iscrizione **GIO 27 MARZO '14** oltre tale data il costo del corso subirà una maggiorazione (vedi tabella sottostante)
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

TUTTO IL CORSO (già aquaria base)	€ 300,00	€ 350.00 con week end allenamento e musica	Brevetto nazionale Uisp
DUE MODULI (kick + running, running + step, kick + step) (già aquaria base)	€ 250.00	€ 300,00 con week end allenamento e musica	Brevetto nazionale Uisp
TUTTO IL CORSO (NO aquaria base)	€ 350,00	€ 400.00 con week end allenamento e musica	Attestato di frequenza
DUE MODULI (kick + running, running + step, kick + step) (NO aquaria base)	€ 300.00	€ 350.00 con week end allenamento e musica	Attestato di frequenza

Le quote di partecipazione comprendono:

1. materiale didattico
2. Brevetto Aquaria Nazionale Uisp e/o attestato di frequenza (min. 80% di frequenza delle lezioni)

NB. IL MODULO SULL'ALLENAMENTO E MUSICA E' COMUNE A TUTTE LE SPECIALIZZAZIONI ED E' OBBLIGATORIO PER OTTENERE IL BREVETTO NAZIONALE