

AQUATIC KICK BOXING HARD WORK 32

Hydrorider presenta l'innovativo programma "AQUATIC KICK BOXING - HARD WORK 32": un nuovo metodo per allenarsi e scaricare tensioni e stress utilizzando tecniche ed esercizi in acqua ispirati alla box ed alle arti marziali.

L'obiettivo del corso è raccogliere l'energia del corpo tramite la respirazione e liberarla in acqua simulando tecniche di difesa e di attacco.

Il corso è indirizzato ad istruttori che hanno già esperienza nell'ambiente acquatico e si articola nel seguente programma:

Teoria Prima Parte

Ambiente acquatico
Didattica e tecnica in aula
Tecnica in palestra

Parte Pratica in Piscina

Respirazione
Movimenti base
Spostamenti
Tecnica
Routine
Lavoro a blocchi
Transizioni coreografiche

Pausa Pranzo

Teoria Parte Finale

Struttura di una lezione
Cenni di fisiologia
Utilizzo della musica
Ruolo dell'insegnante

Orario del corso: dalle ore 09:30 alle 17:30