

## **HYDRO-TEKKEN-RIDER**

### **NUOVO CORSO DI AQUA-KOMBAT**

Hydrorider presenta il nuovo ed innovativo programma “HYDRO-TEKKEN-RIDER”: un nuovo metodo per allenarsi divertendosi utilizzando esercizi in acqua ispirati al famoso videogame da combattimento da cui il corso prende il nome.

Propone movimenti dell’aquagym combinati con calci e pugni per aumentare e migliorare il tono muscolare, le capacità aerobiche, la resistenza all’attività anaerobica, la mobilità articolare e le capacità coordinative.

Una lezione intensa ma divertente caratterizzata da colpi singoli e piccole combo di attacco e difesa, senza rientrare nella tecnica delle arti marziali.

Il corso è indirizzato ad istruttori che hanno già esperienza nell’ambiente acquatico.

Prevede **una parte teorica** in cui verranno trattati argomenti quali l’ambiente acquatico, la struttura di una lezione, l’utilizzo della musica ed il ruolo dell’insegnante, ed una **parte pratica in piscina**, su cui è incentrato il corso, in cui verranno insegnate e provate le posizioni di partenza, le ginocchiate, le diverse tipologie di calci e pugni ed infine i combo, costituiti da sequenze di due o più movimenti concatenati tra loro.

Il corso si svilupperà nel seguente orario:

- dalle ore 09:00 alle ore 09:15 introduzione e accrediti
- dalle ore 09:15 alle ore 10:15 teoria
- dalle ore 10:15 alle ore 15:00 parte pratica in piscina
- dalle ore 15:00 alle ore 16:00 pausa pranzo
- dalle ore 16:00 alle ore 17:30 parte teorica e consegna attestati