

Titolo: AEROKOMBAT

## AEROKOMBAT

AEROKOMBAT: dal 1997 il programma tra i numeri uno in Italia. Unisce le arti marziali ed il fitness, miscelandoli in un cocktail esplosivo!! Una lezione coinvolgente che utilizza tutta l'attrezzatura dei fighter professionisti come sacchi, scudi, pao, focus, corde, palline, ma non prevede il contatto fisico. Il corso prevede due obiettivi principali, portare a conoscenza i tecnici di come evitare le controindicazioni nella pratica marziale a ritmo di musica ed insegnare la didattica per lo studio e la divulgazione di una esecuzione tecnica corretta, dei colpi di braccia sia a vuoto che a bersaglio (sacco, focus e pao)

**DOCENTI:** Cacace Cristian, Cacace Riccardo, Metelli Fabio

**DURATA:** 2 week-end

**ORARI:** 1° weekend 11 e 12 febbraio, mattina ore 9,30/13,30, pomeriggio 14,30/16,30  
2° weekend 3 e 4 marzo, mattina ore 9,30/13,30, pomeriggio 14,30/16,30

**SEDE CORSO :** Palestra Arhena5, via Villastorta 31/3, Portogruaro (VE)

## PROGRAMMA DEL CORSO

### 1° week-end INTRODUZIONE

- presentazione del corso
- impostazione della guardia
- footwork
- studio attrezzatura controindicazioni e didattica (pallina, corda)
- cenni sulla musica
- masterclass aerokombat

### 2° week-end CERTIFICAZIONE

#### Sabato:

- ripasso materie introduzione
- colpi di braccia/studio del sacco controindicazioni e didattica
- colpi di gambe/studio dello scudo controindicazioni e didattica
- metodologia per la costruzioni di combinazioni, braccia, gambe, braccia/gambe
- metabolismi energetici
- funzionamento apparato cardio/respiratorio
- anatomia, morfologia e fisiologia dell'apparato locomotore
- cerniere a rischio

#### Domenica

- ripasso materie del sabato e musica
- didattica e cueing
- tecniche marziali e la musica
- studio della prima lezione aerokombat

### Cosa comprende il corso:

4 giorni di corso, 4 lezioni gratuite presso la fitness dream tra l'introduzione e la certificazione e 4 tra la certificazione e l'esame.

valigetta contenente: manuale, penna, dispensa, 1 lezione aerokombat gratuita, cd audio, cd video, bende protettive, guantini in pelle della leone vintage

a fine corso dopo l'esame: t-shirt aerokombat, diploma csen, tesserino tecnico csen, iscrizione all'albo csen

costo 450 euro

responsabile omar rovere 3481020536