



Corso di Formazione di Aerobica II° livello

Sabato

Durata 6 ore

9:30	REGISTRAZIONI
10:00	Inizio del corso
13:00	Pausa a pranzo
17:00	Chiusura dei lavori

Domenica

Durata 6 ore

10:00	Inizio de corso
13:00	Pausa a pranzo
17:00	Chiusura dei lavori

Programma

- Analisi dei tipi di sequenza coreografiche II° livello
- Metodi alternativi di costruzione: taglio a 3 e partizione multiple
- Elementi di variazioni: giri e cambi di fronte
- Lavoro di conduzione (cueing)
- Modificazione e sostituzione dei passi
- Fattori che modificano l'intensità
- Spostamenti e direzioni dei movimenti nello spazio (figure)
- Tecnica dei passi II° livello
- Costruzione di una lezione di aerobica di II° livello
- Diversi tipi di stile di aerobica
- Masterclass
- Atelier per sviluppare la creatività
- Esame

Nota bene: Ricorda di portare almeno 2 ricambi al giorno.