

# CORSO ACROBATICA 2° LIV

## PROGRAMMA CORSO ACROBATICA 8 ORE

- Lo studio delle azioni articolari e delle sinergie presenti negli elementi acrobatici di base
  - Lo studio delle attivazioni dei baricentri tecnici collegati ai gesti acrobatici
  - La stabilizzazione degli angoli statici e collegamento con le azioni dinamiche complesse
- Il collegamento tra l'atteggiamento carpiato ed esteso in fase dinamica
  - Le azioni eccentriche come miglioramento dei gesti acrobatici
    - Le azioni in appoggio rovesciato (rapporto tra atteggiamento e capacità di spinta statica)
    - Le azioni in sospensione (oscillazioni e frustate)
  - Il flic flac: spinta e gestione dell'atteggiamento esteso
  - L'applicazione dei gesti di base agli sport specifici

**Postura e Sport SRL**

Postural Education Center  
Via Alberto Savinio, 26/F  
43123 – Parma (PR)

[www.posturaesport.com](http://www.posturaesport.com)  
[info@posturaesport.com](mailto:info@posturaesport.com)