

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