

Functional Step: Modulo 1

Obiettivo Generale: Formare istruttori competenti e qualificati nell'insegnamento efficace e sicuro del Functional Step e dell'allenamento funzionale, fornendo una solida base teorica e pratica.

Struttura del Corso: 4 Giorni Intensivi

GIORNO 1: Fondamenti e Introduzione

- **Apertura e Introduzione al Corso**
 - Presentazione degli obiettivi, del programma e dei docenti.
- **Master Class Introduttiva di Functional Step**
 - Esperienza pratica per valutare il livello e introdurre la disciplina.
- **Concetti di Base dell'Allenamento Funzionale e Functional Step**
 - Perché si definisce allenamento funzionale? Principi e peculiarità.
 - Quali sono i benefici dell'allenamento funzionale? Evidenze e applicazioni.
 - Cos'è e cosa caratterizza il Functional Step? Specificità e differenze.
 - Il Functional Step è adatto a tutti? Adattabilità e considerazioni.
- **Qualità Essenziali dell'Istruttore di Successo**
 - Tecnica impeccabile e carisma coinvolgente.
 - Creare l'atmosfera giusta per le lezioni di gruppo.
 - L'importanza della motivazione e della positività.
 - Controllo del corpo e della tecnica degli esercizi come fondamento.
 - La musica nel Functional Step: ruolo e utilizzo.
- **Le Basi Musicali per "Music Driven" (Ripasso e Pratica)**
 - Struttura musicale: ciclo, frase, sequenza e periodo.
 - Determinare tempo e ritmo musicale per l'allenamento.
 - Master Beat e Conteggio musicale (count 32): applicazione pratica.
- **Le Basi del Movimento Umano e Sistemi Energetici**
 - Assi e Piani di movimento per l'analisi degli esercizi.
 - Catene cinetiche/muscolari e loro coinvolgimento funzionale.
 - Sistemi Energetici: Aerobico, Anaerobico Lattacido e Anaerobico Alattacido (cenni).
- **Pratica: Il Riscaldamento Efficace nel Functional Step**
 - Obiettivi specifici del riscaldamento per questa disciplina.
 - Esperienza pratica della fase iniziale: prevenzione infortuni e preparazione fisica.
- **Sessione di Domande e Risposte (Q&A).**

Functional Step: Modulo 1

GIORNO 2: Tecnica, Flow e Trasformazione

- **Ripasso del Giorno 1 e Chiarimenti (Q&A).**
- **Master Class Giorno 2 di Functional Step: Approfondimento pratico.**
- **Le Basi del Movimento nello Spazio ed Esercizi Fondamentali**
 - Approcci direzionali e loro utilizzo nelle sequenze.
 - Gli esercizi fondamentali nel Functional Step: Squat, Affondi, Plank, Push Up.
 - Tecnica precisa degli esercizi fondamentali e proposte di evoluzioni.
 - Principio del "dal facile al difficile" nella progressione.
- **Pratica: Insegnare la Tecnica Perfetta degli Esercizi Fondamentali**
 - Prova pratica individuale degli esercizi fondamentali.
 - Metodologie pratiche per insegnare la tecnica in modo preciso.
 - Evoluzioni degli esercizi fondamentali a corpo libero.
- **Le Basi di Musica e Flow nel Functional Step**
 - Relazione tra movimenti funzionali e tempo della musica.
 - Il concetto di "Flow" e la sua importanza nelle sequenze.
- **Pratica: Esercizi e Musica Sincronizzati**
 - Pratica dei movimenti fondamentali a tempo di musica.
 - Utilizzo di movimenti lenti e veloci.
- **Le Basi: Dall'Aerobica al Functional Step**
 - Perché nel Functional Step si prediligono sequenze simmetriche.
 - Metodi e strumenti per la costruzione coreografica funzionale.
 - Trasformazione dei passi base dell'aerobica in movimenti funzionali.
- **Pratica: Trasformare Passi Aerobici in Movimenti Funzionali a Corpo Libero.**
- **Sessione di Domande e Risposte (Q&A).**

Functional Step: Modulo 1

GIORNO 3: Allenamento, Coreografia e Add-On

- **Ripasso dei Giorni 1 e 2 e Chiarimenti.**
- **Master Class Giorno 3 di Functional Step: Focus sull'intensità e la complessità.**
 - Le Basi: La Lezione come Allenamento Efficace: Integrazione di movimenti complessi e flow avanzato.
 - Costruzione coreografica mirata all'allenamento (non solo divertimento).
- **Pratica: Insegnare un Movimento Complesso a Tempo di Musica.**
- **Le Basi: Add-On e Cutting per la Coreografia Funzionale:**
 - Creare la struttura musicale per l'inserimento di variazioni.
 - Modificare i movimenti passo per passo (Cutting).
 - Combinazione efficace delle sequenze di movimenti funzionali.
 - Aspetti importanti da considerare nella costruzione coreografica.
- **Pratica: Utilizzare l'Add-On e il Cutting nel Functional Step.**
 - Applicazione pratica dell'Add-On per espandere le sequenze.
 - Combinazione delle sequenze funzionali per creare una coreografia finale.
- **Sessione di Domande e Risposte (Q&A).**

GIORNO 4: Valutazione e Certificazione

- **Valutazione Teorica: Test scritto per verificare la comprensione dei concetti.**
- **Valutazioni Pratiche**
 - Dimostrazione individuale della capacità di insegnare un blocco simmetrico (32+32 count) di Functional Step in un contesto di lezione di gruppo.
- **Consegna dei Diplomi**
 - Riconoscimento a coloro che superano con successo le valutazioni teoriche e pratiche.