



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

CUSB

ALLENATI CON UNIBO



STREAMING

DESCRIZIONE CORSI

Aikido e Armi Giapponesi

Il corso di Aikido insegna a sfruttare a scopi difensivi la forza dell'avversario, sia da attacchi a mano nuda che armata, secondo l'antica tecnica tradizionale di difesa personale dei samurai giapponesi, migliorando nel contempo concentrazione, riflessi ed elasticità articolare. La modalità in streaming permetterà al Maestro di focalizzarsi sulla tecnica, correggendo individualmente ogni allievo.

BasketFit

Il corso di BasketFit abbina il Functional Training alla pallacanestro, utilizzando molti esercizi comuni ad entrambe le discipline, senza tralasciare qualche "pillola" di tecnica. Il lavoro si concentrerà sulla prevenzione dei distretti articolari più utilizzati nello svolgimento dei gesti tecnici della pallacanestro, sul rinforzo delle grandi masse muscolari e dei muscoli compensatori.

Krav Maga

Il Krav Maga può essere identificato come un sistema integrato di combattimento, ovvero un metodo di lotta ravvicinata, che ingloba elementi di più discipline marziali classiche e che fonda le proprie origini nella cruda realtà della violenza da "strada", che non prevede il rispetto regole comportamentali e una proporzione (fisica, di età e sesso) tra le parti coinvolte. La modalità in streaming consentirà al Master Trainer di curare la corretta esecuzione di ogni singolo movimento, aspetto determinante per la riuscita della tecnica.

Pilates

Il Pilates è un sistema di allenamento che rinforza i muscoli posturali lavorando sulla regione addominale, dorsale e lombare. Insegna a controllare i movimenti del corpo e a muoversi in modo fluido migliorando l'allineamento scheletrico e la deambulazione. La modalità in streaming non differisce in alcun modo con quella dal vivo: la Master Trainer avrà, infatti, la possibilità di far eseguire gli stessi esercizi previsti nelle lezioni in presenza.

Shorinji Kempo

Lo Shorinji Kempo è basato sull'unione di insegnamenti filosofici e tecnici; entrambe le componenti mirano allo sviluppo di individui abili nell'autodifesa, in buona salute

e capaci di collaborare tra loro, con lo scopo di migliorare se stessi tecnicamente e caratterialmente. La modalità in streaming permetterà al Maestro di focalizzarsi sulla tecnica, correggendo individualmente ogni allievo.

Tessuti Aerei (propedeutica)

La modalità in streaming del corso di Tessuti Aerei è una preparazione fisica finalizzata al potenziamento, all'allungamento e alla consapevolezza del singolo movimento per cercare di tutelare il corpo nel lavoro dinamico al tessuto, nel pieno rispetto delle possibilità di ogni singolo allievo.

Vinyasa Yoga

Il Vinyasa Yoga è una forma di yoga dinamico in cui movimento e respiro creano un flusso che collega una posizione (asana) all'altra e si conclude con un rilassamento finale. La pratica sostiene lo sviluppo di una maggiore consapevolezza e armonia di corpo-mente, flessibilità, forza e benessere globale. La modalità in streaming non differisce in alcun modo con quella dal vivo: la Master Trainer avrà, infatti, la possibilità di far eseguire gli stessi esercizi previsti nelle lezioni in presenza.

VolleyFit

Il corso di VolleyFit abbina il Functional Training alla pallavolo, utilizzando molti esercizi comuni ad entrambe le discipline, senza tralasciare qualche "pillola" di tecnica. Il lavoro si concentrerà sulla prevenzione dei distretti articolari più utilizzati nello svolgimento dei gesti tecnici della pallavolo, sul rinforzo delle grandi masse muscolari e dei muscoli compensatori.