



## **CORSO ISTRUTTORE DI ROPE SKIPPING 1° LIVELLO**

**27-28-29 DICEMBRE 2024**

### **Modalità di partecipazione al CORSO ISTRUTTORE DI ROPE SKIPPING 1° LIVELLO:**

-Al corso possono partecipare tutti coloro, di età superiore ai 18 anni, interessati al conseguimento della qualifica di Istruttore, valido per la disciplina in oggetto, riconosciuto e/o organizzato dalla FISAC.

-Il corso sarà tenuto da Chiara Canoci laureata in scienze motorie e responsabile nazionale di rope skipping FISAC.

-Previo esame teorico e pratico, verranno rilasciate le qualifiche di Istruttore di 1° livello (secondo il piano di studi FISAC).

### **PROGRAMMA DEL CORSO**

#### **VENERDÌ 27 DICEMBRE**

- ore 14,00-14,30 arrivo e registrazione partecipanti in struttura;
- ore 15,00-15,30 presentazione del corso;
- ore 15,30-16,00 accenni di biomeccanica nel rope skipping;
- ore 16,00-18,00 prime skills di single rope.

#### **SABATO 28 DICEMBRE**

- ore 9,00-11,00 teoria e pratica dei primi 3 livelli di single rope;
- ore 11,00-12,30 Double Dutch (come girare le due corde e come saltare all'interno);
- ore 12,30-14,00 pausa pranzo

- ore 14,30-15,30 rope skipping competition: speed competition e judge training;
- ore 15,30-16,30 primi steps di chinese wheel ed esercizi e giochi;
- ore 16,30-18,00 come impostare una lezione di rope skipping;

#### **DOMENICA 29 DICEMBRE**

- ore 9,00-11,30 esame teorico e pratico e rilascio diplomi.
- 12,00-14,00 pausa pranzo