



Roma, 31.01.2022

Prot. n. 52

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Ginnastica Acrobatica AICS

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Acrobatica - Specialità Aerial Yoga Livello 1 – Roma 12-13 e 26-27 Marzo 2022.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Roma e la Rome Pole Fitness ASD, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica Acrobatica – Specialità Aerial Yoga – Livello 1”** che si terrà nei giorni **12-13 e 26-27 Marzo 2022.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2022, sarà tenuto da **Aleksandra Zeliunko** (Insegnante di Aerial Yoga, Yoga, TRX, Personal Trainer). Avrà la durata di 32 ore di lezione teoriche e pratiche, con frequenza obbligatoria in modalità al 50% on line. Il Corso è rivolto ai praticanti la disciplina che desiderano approfondire le metodologie di allenamento e le tecniche all’attrezzo. E’ necessaria la maggiore età, il diploma di Scuola Media Superiore, esperienza nell’ambito disciplinare (almeno un anno di pratica di Yoga, o Stretching, o Aerial Yoga) ed il possesso del certificato medico non agonistico del medico di base (o superiore) in corso di validità. Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l’ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Acrobatica – Specialità Aerial Yoga, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell’Albo Nazionale AICS degli Istruttori e riceveranno il tesserino di Istruttore AICS.

Nello specifico le lezioni teoriche saranno tenute il 12-13 Marzo p.v. (online su piattaforma ZOOM), quelle pratiche il 26-27 Marzo p.v.(obbligatoriamente in presenza, anche l’esame finale) presso la sede della Rome Pole Fitness ASD. Nel lasso temporale che intercorre tra le lezioni di teoria e lo studio della parte pratica l’aspirante istruttore dovrà presentare ai docenti due elaborati: 1) il programma di una lezione; 2) il programma delle lezioni per due mesi. Il percorso si concluderà con l’esame finale, dopo aver superato con successo le due prove predette.

./.



Il Corso ha l'obiettivo di:

- formare Istruttori di alto livello che sappiano condurre lezioni di Aerial Yoga di gruppo in modo corretto, efficace e sicuro;
- contribuire, in generale, al miglioramento del livello di abilità pedagogica;
- trasmettere il metodo di insegnamento degli elementi, la programmazione (a breve e medio termine) e la gestione delle lezioni in gruppo;
- fornire tutte le informazioni sugli standard delle attrezzature e delle strutture per le lezioni di Aerial Yoga;
- insegnare i metodi di assistenza fisica nello studio degli elementi durante la lezione;
- trasmettere conoscenze di anatomia del corpo umano, biomeccanica di base, equilibrio muscolare e su come evitare le lesioni durante la pratica della Aerial Yoga.

Queste gli argomenti che saranno trattati:

1. Teoria base dello yoga
2. I principi di allenamento e compartmento con il proprio corpo nello yoga
3. Obbiettivi e utilità di Aerial Yoga
4. Controindicazioni, chi e quando non si può fare Aerial Yoga
5. Caratteristiche dello spazio e delle attrezzature
6. Sicurezza e regole durante le lezioni
7. Base di anatomia del corpo umano
8. Equilibrio muscolare durante la pratica
9. Prevenzione degli infortuni durante le lezioni
10. Struttura generale della lezione
11. Le regole principali per Aerial Yoga in gruppo
12. Programmazione delle lezioni a breve e lungo periodo
13. Motivazione degli studenti
14. Figura dell'istruttore
15. Riscaldamento e creazione umore e atmosfera giusta per la lezione
16. Le sequenze delle posizioni
17. Insegnamento delle inversioni Livello 1 (tecniche ed errori tipici)
18. Tipi di lezione: yoga classico, tonificazione, power yoga, riabilitazione, lezioni private
19. Assistenza fisica agli studenti durante gli esercizi
20. Stretching finale, savasana (recupero finale) e la fine della lezione (perché? come?)
21. Esame pratico e teorico.

Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
12.03.2022	9.00-11.00	Teoria base dello yoga I principi di allenamento e compartmento con il proprio corpo nello yoga	Aleksandra Zeliunko (intera giornata)
	11.00-11.15	Coffee Break	
	11.15-13.00	Obbiettivi e utilità di Aerial Yoga Controindicazioni per la pratica. Sicurezza e regole durante le lezioni (teoria e lavoro in piccoli gruppi)	
	13.00-14.00	Pausa pranzo	
	14.00-16.00	Anatomia di base per svolgere la lezione	
	16.00-16.15	Pausa	

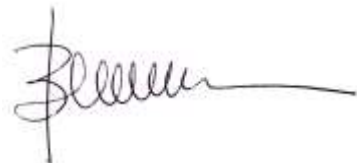
	16.15-17.00	Equilibrio muscolare durante la pratica di Acrobatica Aerea (teoria)	
	17.00-18.00	Il formato della lezione (struttura generale)	
13.03.2022	9.00-10.00	Riscaldamento e creazione della atmosfera	Aleksandra Zeliunko (intera giornata)
	10.00-11.00	La parte principale della lezione, varianti per tutti i livelli degli allievi	
	11.00-11.15	Coffee Break	
	11.15-12.30	Struttura generale della lezione. Programmazione delle lezioni a breve e lungo periodo.	
	12.30-13.00	Domande e discussioni	
	13.00-14.00	Pausa pranzo	
	14.00-16.00	Motivazione degli studenti - Figura dell'istruttore	
	16.00-16.15	Pausa	
	16.15-16.40	Le prese di amaca, lavoro con i polsi	
	16.40- 18:30	Le posizioni principali e varianti delle modificazioni delle posizione (teoria)	
26.03.2022	09:00-9:40	Caratteristiche dello spazio e delle attrezzature (pratica)	Aleksandra Zeliunko (intera giornata)
	9:40- 10:50	La lezione completa di aerial yoga	
	10:50- 11:05	Coffee break	
	11:05- 11:45	Analisi della lezione e creazione della propria lezione	
	11:45 – 13:00	2 posizioni di partenza con varianti delle figure	
	13:00-14:00	Pausa pranzo	
	14:00-14:30	Lavoro in gruppi (pratica)	
	14:30-15:30	Altre 2 posizioni di partenza con varianti delle figure	
	15:30-16:00	Lavoro in gruppi (pratica)	
	16:00-16:15	Pausa	
	16:15- 17:00	Il riscaldamento e la parte finale, varianti e modifiche	
	17:00-18:00	Le correzioni delle posizioni e l'aiuto agli allievi durante la lezione	
27.03.2022	9:00- 9:20	Posizionamento dell'attrezzatura	Aleksandra Zeliunko (intera giornata)
	9:20 – 11:00	La lezione completa con la discussione dei momenti importanti	
	11:00 – 11:15	Coffee Break	
	11:00 – 12:00	Le variazioni delle figure di base	
	12:00-13:00	Pratica in gruppi	
	13:00-14:00	Pausa Pranzo	
	14:00- 17:00	Esame finale	

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **4 Marzo p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Roma roma@aics.it e alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione è di € 350,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica (dispense, poster, libretto e video), del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Roma – IBAN: IT60W0306909606100000137324 Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Acrobatica Aerial Yoga. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 4 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni modalità parte online e parte in presenza).

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





MODULO D'ISCRIZIONE
CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA ACROBATICA SPECIALITA' AERIAL YOGA LIVELLO 1
Roma 12-13 e 26-27 Marzo 2022

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 4 Marzo p.v. a: roma@aics.it e per conoscenza a dnsport@aics.info

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE ROMA IBAN: IT60W0306909606100000137324 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE NAZIONALE GINNASTICA ACROBATICA SPECIALITA' AERIAL YOGA LIVELLO 1			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- La quota d'iscrizione di € 350,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori
- Il Corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 4 iscrizioni (massimo 10)

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data ___/___/___ Timbro e firma _____