



“CORSO DI ACQUATICITA’ PER L’ADDESTRAMENTO” Attività pratiche fondamentali per l’addestramento di mammiferi marini

Il corso Intensivo di Acquaticità e fondamentali di Nuoto Sincronizzato per addestratori di delfini è volto a migliorare il livello di acquaticità e apnea, e all’approccio alle nozioni di base del nuoto sincronizzato.

Il corso si svolge in una intera giornata nella quale si alterneranno attività in vasca a momenti di preparazione atletica e muscolare “a secco” in palestra.

La visione di alcuni documenti filmati, sarà di supporto alle attività svolte in acqua.

Di seguito è riportato nel dettaglio il programma del corso con gli argomenti trattati:

ATTIVITA’ IN PALESTRA

- Esercizi di stretching;
- Impostazione a secco delle posizioni da assumere negli scivolamenti;
- Impostazione a secco delle diverse remate (scivolamento, remata per la posizione di verticale);
- Impostazione a secco delle gambe bici;
- Esercizi di preparazione per l’esecuzione della KIP rapida (raggruppamento, rotazione, candela);
- Posizione di vela;
- Posizione di gamba di balletto;

ATTIVITA’ IN PISCINA

- Scivolamenti;
- Scivolamento indietro braccia alte;

- Rana verticale;
- Combinazione di più propulsioni;
- Posizione di TUB;
- Capriola raggruppata indietro;
- Vela;
- Remata al muro.
- Apnea;
- Gamba di balletto;
- Posizioni al muro di verticale, fenicottero, coda di pesce;
- Spinta in superficie con immersione;
- Spinta orizzontale in immersione e successiva spinta rapida fuori dall'acqua;
- Coreografia.