

**Denominación del curso:** Especialización en Kick Power

**Duración total del curso:** 30 horas.

Combinar el trabajo de artes marciales con la música para dirigir clases a los usuarios con el fin de mejorar sus capacidades físicas y coordinativas. Usar los movimientos con patadas y golpes, e integrarlos en coreografías motivantes y divertidas.

**Objetivos Generales**

- Utilizar los movimientos procedentes de las artes marciales y el boxeo con la música para crear coreografías con el objetivo de entrenar la resistencia y potencia en clases dirigidas.

**Asignatura:** Teórico práctica

**Duración:** 30 horas

**Contenidos:**

- ¿Qué es Kick Power? Cuerpo y mente.
- Aprende a contar los tiempos musicales.
- Calentamiento. Coreografía en el calentamiento y su correcta ejecución.
- Técnica de brazos, técnica de rodilla y técnica de piernas. Combinaciones. Músculos implicados.
- Metodología de la enseñanza.
- Tonificación. Errores mecánicos comunes. Ejercicios indicados y contraindicados.
- Vuelta a la calma. Relajación. Fuerza interior. Respiración. Tai Chi. Entrenamiento mental.
- Ejercicios específicos de estiramientos.
- Entrenamiento interválico. Circuito. Combinaciones. Técnicas de ejecución avanzadas.
- Creatividad coreográfica.

