

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.