

Corso Regionale di Specializzazione "Kettlebell"

ARGOMENTI

Introduzione storica/didattica

Propedeutica

Squat (*goblet-front-overhead*)

Swing (*two hand - one hand - hand to hand*)

Il Corso si compone di una breve parte teorica, con accenni alla "storia" dei Kettlebell e con l'introduzione alla parte didattica. Il resto del Corso è pratico, con la trattazione dettagliata degli esercizi base della disciplina. Obiettivo del Corso è quello di fornire solide fondamenta tecniche della disciplina (necessarie ai Tecnici FIPE per accedere al successivo Corso Nazionale)