

TEMI DEL CORSO DI FORMAZIONE

- Filosofia della disciplina;
- Introduzione a **BALLA&SNELLA**;
- Tecniche base unitarie;
- Esercizi di coordinazione braccia, gambe;
- Esercizi di isolazione e ondulazione;
- Azioni allenanti a basso, medio e alto impatto;
- Il movimento del corpo nello spazio e le varianti di direzione: profilo, diagonale, specchio e spalle allo specchio.
- Ritmo e musicalità;
- Il lavoro sulla musica: conti quadrati, doppio tempo, accenti sincopati, lavoro sui contrasti coreografici;
- I passi girati: tecniche d'insegnamento;
- Studio coreografico;
- Struttura della lezione: riscaldamento, tecniche a intensità variabile, defaticamento;
- Gestione della lezione: come renderla fluida, allenante e divertente;
- Stretching: come trasformare una sequenza di stretching dinamico in un blues sensuale.
- Riscaldamento: il warm up in stile;
- Workshop pratici e simulazione di insegnamento;
- Comunicazione e motivazione.

LA FORMAZIONE

Chi può diventare istruttore certificato BALLA&SNELLA?

Il brevetto di istruttore è rivolto ai maestri di ballo di ogni disciplina, agli insegnanti di danza, agli istruttori di fitness musicale, ai danzatori, ai ballerini e anche ai semplici appassionati che abbiano le conoscenze di base di coordinazione, musicalità e predisposizione al contatto con il pubblico.



Corso di Formazione

**BALLA &
SNELLA**®
DIMAGRIRE BALLANDO

Presidente Regionale MIDAS Sardegna

PITZOLU Bruno

Cell. 347.6539124 - pitzbru@gmail.com

www.midassardegna.it

MAESTRI ITALIANI DI DANZA SPORTIVA

Tel. 035.816.857 - Fax 035.066.24.95

www.midasnazionale.it - email: info@midasnazionale.it

LA DISCIPLINA

BALLA&SNELLA è una disciplina innovativa e unica, è un efficace allenamento fisico combinato all'apprendimento delle coreografie e delle tecniche di base del ballo: **"DIMAGRIRE BALLANDO"**.

BALLA&SNELLA è un marchio registrato, è stata ideata da professionisti ballerini, coreografi e esperti di fitness. È una disciplina alternativa alla tradizionale e ripetitiva attività di fitness in palestra e si inserisce e integra agevolmente nei programmi didattici dei corsi di ballo e di danza.

Non è semplice attività aerobica. **BALLA&SNELLA** è un nuovo allenamento femminile che combina diversi elementi: musica, ballo, passione, divertimento, impegno, allegria, autoironia e movimento.

Vecchi e nuovi metodi del ballo e della danza applicati per ottenere una eccellente forma fisica e un soddisfacente stile di vita per **"migliorare il proprio benessere e il proprio corpo"**.

È una attività per tutti, non è richiesta alcuna conoscenza, si parte dal livello zero e si balla dalla prima lezione, è una filosofia che coinvolge direttamente e totalmente e diventa parte della quotidianità.

IL METODO

Il metodo **BALLA&SNELLA** è una aggregazione di ballo, di esercizi posturali e di esercizi a corpo libero. Il metodo garantisce il raggiungimento di obiettivi legati alla forma fisica: tonificazione, postura, flessibilità e l'acquisizione di specifiche tecniche e conoscenze del ballo sociale.

LA LEZIONE

La lezione di **BALLA&SNELLA** si sviluppa utilizzando semplici coreografie basate su 20 ritmi musicali che spaziano dalla musica latino americana, alla disco revival anni '70 e '80, al pop italiano e ai balli da sala: salsa, bachata, cha-cha-cha, merengue, samba, jive, boogie-woogie, reggaeton, charleston, cumbia, boogaloo, sirtaki, tango, kizomba, disco dance '70 e '80, flamenco, danza del ventre etc., offrendo un ampio ventaglio di combinazioni coreografiche.

La lezione è articolata in tre step:

- 1°. 10 MINUTI DI RISCALDAMENTO;
- 2°. 40 MINUTI DI DANZA – BALLO CON L'AUSILIO MUSICALE DI OLTRE 20 RITMI DIVERSI;
- 3°. 10 MINUTI DI STRETCHING STATICO.

I RISULTATI

I risultati che si possono ottenere frequentando con regolarità le lezioni di **BALLA&SNELLA** sono:

- Tonificazione delle braccia, delle gambe, dei glutei e dell'addome;
- Riduzione del grasso corporeo grazie ad una attività costante a tempo prolungato, bruciando fino a 700 kcal per lezione;
- Maggiore elasticità nelle articolazioni;
- Rafforzamento del sistema cardiocircolatorio e un valido aiuto per combattere il colesterolo "cattivo".
- Riduzione dello stress con l'incremento della vitalità;
- Postura elegante attraverso gli esercizi di danza;
- Divertimento e ... umore alle stelle!