



FELDENKRAIS APPROACH FOR TENNIS PLAYERS WORKSHOP INTRODUTTIVO MILANO, 8 OTTOBRE 2016

...Non c'è limite al miglioramento del movimento...

IL WORKSHOP

L'obiettivo di questo workshop introduttivo è far conoscere agli istruttori un nuovo approccio per lo sviluppo del potenziale motorio, arricchendo la visione del movimento da un punto di vista teorico e pratico, in modo da capire meglio ciò che la combinazione corpo-cervello può offrire per sviluppare le abilità motorie prevenendo sovraccarichi e infortuni. Imparerete alcuni principi che vi aiuteranno con i vostri giocatori, di qualsiasi livello ed età.

Alla fine del workshop a tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

DOCENTE

Alessandro Adamo, Laureato in Scienze Motorie, preparatore fisico, Feldenkrais Method practitioner e fondatore di FATP

PROGRAMMA

PARTE TEORICA – 13,30-14,30

- Introduzione e obiettivi del workshop
- Differenze tra movimento e esercizio
- I principi fondamentali del movimento
- Dalle basi del movimento alla performance
- Concetto di regressione
- Principi del Metodo Feldenkrais
- Concetto di consapevolezza del movimento
- Obiettivi specifici nel tennis

PARTE PRATICA – 14,30-16,30

- Linee guida
- Trovare forza dagli appoggi e allungare la colonna
- Rapporto torace, bacino, gambe nei movimenti di torsione
- Migliorare la mobilità delle spalle