



Corso di Formazione di I livello

HUBit®

method by



18 maggio 2019

Ore 9.30

PER INFO E PRENOTAZIONI

WWW.FONDAZIONEUNIVERSITARIAFOROITALICO.IT

info@fondazioneuniroma4.it

06-36733377 / 338 / 326



DOCENTE DEL CORSO

ALESSANDRO DI GIOVANNI

- CO-FOUNDER JLB
- DIPLOMATO ISEF
- SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTO FUNZIONALE
- PREPARATORE ATLETICO FIGC
- DOCENTE CORSO PREPARATORI A COVERCIANO
- MASTER TRAINER TECHNOGYM
- DIRETTORE TECNICO ATHLOS TRAINING CENTER



FONDAZIONE UNIVERSITARIA FORO ITALICO
Piazza Lauro De Bosis, 15 - 00135 Roma

SEDE DEL CORSO
PALESTRA 47
POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO
SPORT
Via Leopoldo Franchetti 2/a - 00135 Roma

HUBit®

Il **metodo HUBit®** si basa sulla costruzione di routine a corpo libero, utilizzando i movimenti di base che vengono eseguiti con un preciso orientamento del corpo nello spazio, “le posizioni “. Il passaggio fra le varie posizioni è reso possibile dai “link“, veri e propri connettori di movimento.

Tematica trattata

Allenamento e Movimento Funzionale a Corpo Libero

Obiettivi del corso

Imparare le basi del Movimento a corpo libero e formare insegnanti in grado di eseguire sequenze di movimenti allenanti adatti a diverse tipologie di atleti/allievi

Programma parte teorica

- L' "Ottagono della Funzionalità" descrizione dei fattori indispensabili alla vera funzionalità del corpo;
- Conoscere i sette movimenti di base;
- Posizioni codificate del corpo nello spazio;
- Dettaglio dei movimenti;
- Introduzione e spiegazione ai JLink.

Programma parte pratica

- Elementi di valutazione degli allievi;
- Movimenti di base;
- Sequenze di lavoro allenanti;
- Uso dei JLink;
- Costruzione delle Routine;
- Allenamento.

Destinatari del corso

Studenti e laureati in Scienze Motorie

Data e durata

Il corso si svolgerà il 18 maggio 2019 dalle ore 9.30 alle ore 17.30

Sede

Palestra 47
Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport
Via Leopoldo Franchetti 2/A
00135 - Roma

Costo

€ 150,00 iva inclusa*

****Per laureati e studenti
dell'Università di Roma "Foro Italico"
€ 100,00 iva inclusa***

Posti disponibili

Il corso è aperto ad un massimo di 30 partecipanti

Termine ultimo presentazione domanda
10 maggio 2019