

PortDeBras® Pilates Fusion Circuit (Floorwork)

Was ist PortDeBras®?

Geschaffen wurde dieses Konzept in Russland von Vladimir Snezhik und Julio Papi.

Es ist eine kombinierte Body Mind / Dance Conditioning Class. Zusammenfassend kann das Konzept wie folgt beschrieben werden:

- Chill Musik und fließende Bewegungen in schönen und eleganten Choreographien.
- Dance, Ballett, Postural-Training, Kraft und Flexibilität in einem.
- Dynamische Balance-Sequenzen werden mit Tanz-Konditionstraining gemischt, um funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und den globalen Sinn für das Arbeiten im Rhythmus zu verbessern.
- Workouts werden mit logischen Sequenzen, die wieder verwendet werden können, und mit unterschiedlicher Intensität und Komplexität durchgeführt.
- Alle Choreographien scheinen einfach und fließen von einem zum anderen. Arbeit in perfekter Harmonie.

PortDeBras® wird mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt. Eine große Bedeutung wird hier der richtigen Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften zugeschrieben. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert.

Stärke und Flexibilität in diesen drei Ebenen ermöglichen es, die täglichen Aktivitäten besser auszuführen. PortDeBras® bereitet den Körper für den Alltag vor, indem es die Vorteile des Dance Conditionings nutzt:

Routinen werden meist mit einfachen Variationen gestartet, Arm-Kombinationen werden hinzugefügt. Die Schultern arbeiten von Beginn der Sitzung an. Fußfolgen werden schrittweise offenkettige Bewegungen hinzugefügt. Die Reihenfolge wird in der Folge reicher und artikulierter, sie birgt ein hohes Maß an Unterhaltung und Motivation.

Das PortDeBras® Ausbildungs-Format

In den praktischen Seminaren lernen die Teilnehmer verschiedene Sequenzen, die später wie ein Puzzle durchgeführt werden können. Die Variationselemente werden auch gelehrt, um mehr Geschick und Möglichkeiten für die tägliche Studioarbeit zu haben. Die Ausbildung ist sehr praktisch orientiert und bietet Trainern aus allen Bereichen viele neue Ideen und Variationsmöglichkeiten für die eigenen Stunden! Nutzen Sie die Möglichkeit aus der physiotherapeutischen und sportwissenschaftlichen Erfahrung von Julio Papi zu lernen.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Grundausbildung (B-Lizenz) aus den Bereichen Aerobic/Fitness/Gymnastik, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.
- Tanzerfahrung wird nicht vorausgesetzt, von Vorteil wäre jedoch
- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
 - pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Beschreibung

Dieser Kurs wurde geschaffen, um den Teilnehmern die Möglichkeiten der Bodenarbeit mit PDB aufzuzeigen. Mit Übungen aus Pilates und Yoga, mit einfachen Übergängen dazwischen wird ein "Circuit" aufgebaut: Beginn in stehender Position, Fluß auf den Boden, Finish wieder stehend. PDB Fusion Circuit bietet Trainern mit Pilates- oder Yogahintergrund die Möglichkeit, ihre eigenen Fusionen zwischen all diesen Disziplinen zu erstellen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Zertifikat: € 175.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.