

## OBJETIVOS

El objetivo del taller es introducir y enseñar a los participantes las disciplinas indicadas, valiéndonos de las camas elásticas y el equipamiento que tenemos en Levity para lograrlo de la manera más eficiente y segura posible, logrando que cada uno de los participantes domine las técnicas adecuadas, para ejecutar movimientos que en primera instancia aparentan ser complicados y difíciles, de una manera simple y fluida.

De esta manera se pretende incrementar la confianza y autoestima de cada uno de los participantes con su propio cuerpo, volviéndolos conscientes de su capacidad de extender sus limitaciones físicas, para lograrse más competentes en las disciplinas propuestas y hasta lograr nuevas competencias psicológicas en su vida cotidiana, alentándolos y retándolos a superarse cada día, por ellos mismos y para nadie más.

Para los niños: A través del movimiento y las acrobacias, de una forma libre, este taller busca desarrollar la autoestima de los niños desde la motivación y la superación personal, aprendiendo también que cada cuerpo es único y tiene sus propios tiempos, dejando de lado la competitividad y estimulándolos a liberarse de prejuicios con respecto a las competencias de cada persona.

Mediante el aprendizaje de movimientos que para el cuerpo humano no son un verdadero desafío en exigencia física, los niños aprenderán a superar temores de índole psicológico con respecto al mismo. Se trata de aprender a dejar fluir el cuerpo exento de condicionamientos que aplacan la creatividad y la diversión.

Cada truco, tiene lo que se llaman “progresiones”, las cuales existen con el propósito de lograr que nuestro cuerpo se vaya adaptando a la idea de un movimiento que todavía nunca ha llevado a cabo, de una forma segura. Estas progresiones les enseña a conocerse a sí mismos, controlar ansiedades y desarrollar sus sentidos de seguridad y consciencia.

## DINÁMICA

### • ENTRADA EN CALOR

- Movilidad articular (abajo del parque) movilizandando todas las articulaciones básicas desde el cuello hasta los tobillos .
- Activación neuro-muscular: pasadas de trotes, galopas, rodillas arriba, talones a la cola, lanzamientos con ambas piernas hacia los cuatro lados, etc.
- Elongación (abajo del parque) con spagat sagital y frontal con ambas piernas.

### • PARTE CENTRAL

- Preparación física básica de posturas dependiendo del metodológico que se enseñe el día de la clase.
- Metodológico de los elementos a enseñar, primera parte abajo en colchones para que visualicen lo que van hacer arriba en las camas elásticas, y segunda parte arriba del parque .
- Practica de elementos realizados o en proceso, con ayuda o solos.
- Tiempo libre para que experimenten en el parque con indicaciones del profesor a cargo y ayudantes .

### • PARTE FINAL

- Elongación de todos los músculos que se trabajaron el día de la clase .

---

## ACLARACIONES A TENER EN CUENTA

Los profesores a cargo hacen un diagnóstico en la entrada en calor para saber en qué nivel se encuentra cada participante y que metodología de elementos enseñarán.

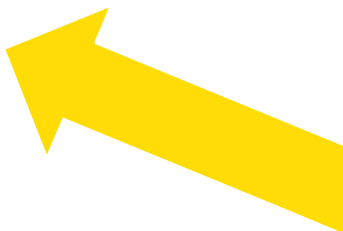
La clase tiene una duración aproximada de 2 horas. La misma puede tener sus modificaciones en la entrada en calor para que sea más lúdico (solamente en esa parte) así no se pierde el enfoque de la clase.

# TALLER DE PARKOUR

## RESPONSABLES:

MAURO FONTOURA

(Instructor de Leivity, responsable de Taller Free Running 2017)



## EDADES:

8 a 13 años

## CADA GRUPO SE DIVIDE EN:

“Avanzados” y “Principiantes”

## CUPOS:

Máximo 8 participantes



## COMIENZO:

Martes 25 de enero

## DÍAS:

Martes y Jueves

## HORARIOS:

9.30 a 11:30

## DURACIÓN DE CADA CLASE:

2 horas



## PRECIO

4 clases	\$2.800
8 clases	\$4.500

Consultá por bonificaciones para alumnos de Leivity o para inscripciones de más de una persona.

## NOTAS:

Sujetos a inscripción de un mínimo de 4 alumnos en cada grupo. En los grupos tendrán prioridad quienes asistan con mas frecuencia.

## INCLUYE:

Medias antideslizantes y agua mineral.