



**AGOGE CALISTHENICS
ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ® 2015

ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η ΠΑΛΑΙΟΕΠΟΧΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΚΑΛΛΙΣΤΟΥ ΣΘΕΝΟΥΣ

AGOGE CALISTHENICS® WORKSHOPS 2015

OLD SCHOOL BODYWEIGHT RAW PHYSICAL STRENGTH

THE FORGOTTEN ANCIENT GREEK ART IN NEW ERA

1st WORKSHOP

ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΜΑΙΟΥ 2015 ΚΡΗΤΗ ΧΑΝΙΑ

CORE - ENTRY LEVEL ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Location Kinissis outdoortraining

ΟΥ ΠΑΣΑ ΚΙΝΗΣΙΣ ΕΣΤΙ ΓΥΜΝΑΣΙΟΝ ΑΛΛΑ Η ΣΦΟΔΡΟΤΕΡΑ ΜΟΝΟΝ, ΓΑΛΗΝΟΣ

Στο εισαγωγικό βασικό σεμινάριο της Καλλισθενικής Σωματοδυναμικής Αγωγής το ασκησιολόγιο εξατομικεύεται στις εκάστοτε προσωπικές ανάγκες των συμμετεχόντων ανά άτομο και ανά περίπτωση προσεγγίζοντας τις ιδιαίτερες προσωπικές ικανότητες. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίδεται στην άσκηση των κοιλιακών, ως οίκος της σωματικής δύναμης, που αποτελούν την κυριότερη ζώνη ενδυνάμωσης όντας κατά βάση το κέντρο ισορροπίας του σώματος. Θα αναλύσουμε εμβιομηχανικά και κινησιολογικά όλες τις βασικές ασκήσεις σε επίπεδα εξελικτικής προοδευτικότητας των δεξιοτήτων. Το σεμινάριο είναι ανοιχτό για όλους ασχέτως φυσικής κατάστασης ή ικανοτήτων και δεν θα υπάρξουν δοκιμασίες τεστ για την ολοκλήρωση του.



AGOGE CALISTHENICS ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Θεματικές ασκησιολογικές ενότητες και βασικές διακριτές δεξιότητες

Από την θεωρία

- Προσέγγιση στην ιστορικότητα της Καλλισθενικής γυμναστικής τέχνης, μια παλαιοεποχική γυμναστική τέχνη με διαχρονικότητα, στατιστική μετά ανάλυση και αναδρομή ιστορικών στοιχείων
- Διαχρονικότητα της Καλλισθενικής άσκησης, μια φορά για πάντα. Δια βίου άσκηση
- Calisthenics Old school bodyweight strength ή Street Workout pseudo gymnastics?
- Home Workout, the old school way
- Αντοχή στην δύναμη και μέγιστη δύναμη
- Λειτουργικοί μυς vs αισθητικοί μυς. Και τα δύο μαζί και χώρια
- Σχετικότητα ορισμού δύναμης
- Ανάλυση των αιτιών του plateau και τρόποι υπερπήδησης
- Υπερπροπόνηση και ραβδομύληση
- Άσκηση και διατροφή, όχι διαστροφή

Στην πράξη

- Αναπνέω το Α και το Ω, αναπνοή η αρχή και το τέλος της ζωής
- Διορθωτικές προπαρασκευαστικές ασκήσεις προοδευτικής προθέρμανσης, τριάδα της ορθοσωμίας
- Ισοκινητικές ενεργητικές υπό τάση διατάσεις – active tension stretching - supple strength εύπλαστη δύναμη
- Σωματοδυναμομέτρηση στο προσωπικό εξατομικευμένο ανθρωποδυναμόμετρο
- ABS Trifecta η βασική τριάδα ενδυνάμωσης της κοιλιακής ζώνης, οίκος της σωματικής δύναμης.



AGOGE CALISTHENICS
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- Calisthenics ultimate trifecta η τριάδα των απόλυτων βασικών καλλισθενικών σωματοδυναμικών ασκήσεων.
- Εξατομικευμένη επίτευξη δεξιοτήτων.
- Ανάλυση και κατανόηση της εξελικτικής προοδευτικότητας των σωματοδυναμικών καλλισθενικών ασκήσεων σε επίπεδο μέγιστου κάλλιστου σθένους
- Κινητική αποθεραπεία και μεταπροπονητική αποκατάσταση

Κόστος συμμετοχής 30 ευρώ, δεν συμπεριλαμβάνεται ΦΠΑ

Workshop Requirements: Αποκλειστικά για όσους αγαπούν την δια βίου άσκηση

Δηλώσεις συμμετοχής

agoge@bungy.gr

6937615191

Όπως λέει και ο Pavel Tsatsouline στο project του StrongFirst

“In case civilization is temporary®”