



# Corso per Istruttori FGSI

## 1° livello



International Gira Sport Federation

### Programma:

**09:00—10:00** Iscrizione e registrazione

**10:00—10:20** Storia e utilizzo appropriato delle ghirie (alias KETTLEBELL), gli attrezzi del Ghiri Sport

**10:20—10:50** Studio della postura corretta del corpo prima del sollevamento delle ghirie

**10:50—12:00** Studio teorico e pratico dello Swing e delle forze in gioco nel movimento

**12:00—13:00** Pausa

**13:00—13:30** Esercizi di assistenza per la coordinazione dello Swing

**13:30—14:30** Teoria e pratica della Portata al petto (Clean) e studio delle forze gravitazionali in Rack Position

**14:30—15:00** Tecnica di distensione delle spalle (Military Press) e studio dell'allineamento nello Slancio

**15:00—16:00** Studio teorico e pratico delle fasi dello Strappo (Snatch)

**16:00—16:50** Studio teorico e pratico delle fasi dello Slancio (Jerk)

**16:50—18:00** Teoria e pratica degli esercizi di assistenza del Ghiri Sport (KETTLEBELL LIFTING) e esercizi speciali

**IL CORSO E' TENUTO DAL MAESTRO OLEH ILIKA**  
(Master Sport di Classe Internazionale, Campione Mondiale e Recordman del mondo)!!!



### ISCRIZIONE E COSTI

L'iscrizione può essere effettuata inviando una mail all'indirizzo:

[info@ghirisport.it](mailto:info@ghirisport.it)

o telefonando al numero:

**320 9465503**

**Il pagamento del corso dovrà essere effettuato almeno tre settimane prima della data del corso scelto.**

### Estremi per il pagamento:

Caricare carta POSTEPAY: n° **4023 6009 0111 2443** INTESTATO A **ILIKA OLEH C.F. LKILH071P02Z138S**

Oppure tramite PayPal: [info@ghirisport.it](mailto:info@ghirisport.it)

Oppure effettuare un Bonifico intestato a:

**FEDERAZIONE GHIRI SPORT ITALIA**

Codice IBAN: **IT91 B056 9650 2300 0000 7092 X92**

Confermare avvenuto pagamento con mail ([info@ghirisport.it](mailto:info@ghirisport.it)) o telefono (**320 9465503**).

Sarà possibile presentarsi direttamente al corso partecipando allo stesso, previo pagamento della quota maggiorata di 50€.

**L'attestato di ISTRUTTORE FGSI - 1° livello è riconosciuto dalla International Gira Sport Federation**

Il corso ISTRUTTORE FGSI - 1° livello non richiede particolari pre-requisiti fisici, ma ogni partecipante dovrà dimostrare di aver raggiunto gli obiettivi del corso per ottenere l'attestato ed essere in grado di sostenere un allenamento a circuito (durata max 30 min.) basato sulle tecniche apprese nella giornata (peso ghirie: 16kg M; 12kg F).

**Ulteriori informazioni: [info@ghirisport.it](mailto:info@ghirisport.it) - 320 9465503 - [www.ghirisport.it](http://www.ghirisport.it)**

Per i già tesserati FGSI, il costo complessivo del corso è di 310€

Per i non tesserati, invece, il costo è di 310€+30€ per il tesseramento FGSI