

CORSO INTENSIVO GAETA 2017

Programma di lavoro del Corso nei giorni di Lunedì Martedì e Mercoledì
STILE SHOTOKAN

ALLENATORI: PROGRAMMA DI 1° DAN

ISTRUTTORI: PROGRAMMA DI 1° E 2° DAN

MAESTRI: PROGRAMMA DI 1°, 2°, 3°, 4° DAN

DOCENTI REGIONALI E NAZIONALI: TUTTI I PROGRAMMI FINO A 5° DAN

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI
9.00 – 10.30	Presentazione e conoscenza dei partecipanti. Il Dojo, rituale, etichetta, Dojo Kun e saluto. Senso della pratica e progressione tecnica. Significato di Osu (Oss). Le differenze tra le qualifiche tecniche. Kihon 1° dan.	Kumite: Spiegazione, introduzione ai principi del kumite. Hejo/Unsoku: la strategia/gli spostamenti Kihon ippon kumite nidan henka, sandan henka, jiyu ippon kumite	Applicazione corretta delle linee di forza nelle tecniche di proiezione (nage waza) su attacco di pugno o di calcio.
10.30-11.00 TUTTI GLI STILI	CONTRAZIONE MUSCOLARE, COME RIDURRE LE TENSIONI MUSCOLARI, STRETCHING	CATENE MUSCOLARI, CATENE CINETICHE E TRAIETTORIE, EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO	PAUSA
11.00 – 12.30	Esercizi per migliorare l'uso delle anche nelle tecniche fondamentali, terminologia delle parti del corpo. Utilizzo corretto di Gorei (comandi) nella gestione della lezione. Kihon 2° dan	Kata Enpi, Sochin, Nijushiho, Kanku Sho studio bunkai	<i>Modelli applicativi shi ho uke kime come da programma 3° dan</i>
PAUSA	Pausa	Pausa	Pausa
15.30 – 17.00	Kata Heian e i diversi tipi di bunkai in relazione ai principi del kumite: come costruire l'applicazione.	Programma 3° e 4° dan. Chiarimenti programma di 5° dan	RIPASSO TOKUI KATA E BUNKAI DEI CANDIDATI PROVE ESAME Chiusura parte pratica Domande chiarimenti
17.00 – 17.30 (TUTTI GLI STILI)	POSTURE DEL KARATE ANALISI NEGLI STILI PRINCIPALI, OPEN SKILLS, CLOSED SKILLS.	LAVORO AEROBICO PER IL KARATE, LAVORO ANAEROBICO ALATTACIDO/LATTACIDO PER IL KARATE, ARMONIA DI MOVIMENTO TRA ARTICOLAZIONI E MUSCOLI	Metodologia insegnamento
17.30 – 19.00	Kata Tekki Shodan, Tekki ni dan, Bassai Dai, Bassai sho, Jion, studio bunkai	Tekki sandan, jiin, Meikyo, Chinte, studio bunkai	Metodologia insegnamento (TUTTI GLI STILI)

Il programma potrà subire delle variazioni in base al numero e alla tipologia delle qualifiche