

# PROGRAMMA STAGE DOCENTI ED INSEGNANTI TECNICI

## STILE SHOTOKAN

**Sesto Fiorentino (FI) – 16/18 marzo 2018**

### VENERDI 16 (Teoria – Valido per tutti gli stili)

- Ore 15.00: Apertura Corso e verifica iscrizioni
- Ore 15.30-16.00: Il Corso Docenti e Insegnanti Tecnici (M° Lido Lombardi)
- Ore 16.00-18.30: (M° Gavino Scanu) **Aspetti scientifici e biomeccanici delle tecniche di Karate:**
- PRIMA PARTE “Utilizzo corretto delle tensioni muscolari nella gestione della forza, velocità ed esplosività. L’alternanza della respirazione tra le tecniche. Confronto tra le due aree (Shorin e Shorei) dei kata Enpi e Jion”
- SECONDA PARTE “Come prevenire le lesioni da stress di spalla anca ginocchio e caviglia”
- Ore 18.30-19.00 Inquadramento giuridico delle qualifiche Nazionali ed Internazionali (M° Giovanni Gordiani)

### SABATO 18 MATTINA (Pratica)

**Gruppo A: Istruttori/Maestri/Docenti**

**Gruppo B: 1°Kyu, Allenatori, Cinture Nere**

	8.30-10.00	10.00-11.00	11.00-12.30
	<b>LOMBARDI</b> <b>Gruppo A</b> Kihon 1°e 4°dan Kata heian standardizzazione		<b>DALL’OLMO Gruppo A</b> Kihon 2°dan Kata sentei standardizzazione
	<b>DALL’OLMO Gruppo B</b> Kihon 3° dan Kata Kanku Dai		<b>LOMBARDI</b> <b>Gruppo B</b> Kihon 1° e 2° dan
		<b>LOMBARDI/DALL’OLMO</b> Applicazione shi ho uke kime	

**SABATO 17 POMERIGGIO (PRATICA)**

	<b>15.00-16.30</b>	<b>16.30-18.30</b>	<b>18.30-19.30</b>
	<b>LOMBARDI Gruppo B</b> Kata Heian, Enpi		
	<b>DALL'OLMO Gruppo A</b> Kihon 3° dan Kata kanku sho		
		<b>SEMINO</b> <b>Gruppo A+B</b> Kata bunkai	
			<b>LOMBARDI/DALL'OLMO</b> Chiarimenti Jiyu Ippon Kumite Chiarimenti gara kata Bunkai

**DOMENICA 18 MATTINA (PRATICA)**

	<b>8.30-9.30</b>	<b>9.30-11.30</b>
	<b>LOMBARDI Gruppo A</b> Programma esame 5° dan: Come costruire le tecniche	
	<b>DALL'OLMO</b> <b>Gruppo B</b> Ripasso Kihon 1° e 2° dan	<b>SEMINO</b> <b>Gruppo A+B</b> Kata Bunkai

**11.30: ESAMI di GRADO**

