



NEI DAN FESIK

Corso di formazione qualifica di Allenatore Forma 24 del Tai Ji Quan di stile Yang

Presentazione del corso

Il corso, dedicato agli associati Fesik, si propone di fornire le tecniche di base e i principi fondamentali per cominciare una pratica del Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan) sia come arte marziale che come tecnica di lunga vita, seguendo un percorso di formazione d'insegnante (da allenatore a maestro) secondo una visione tradizionale, ma con moderne metodiche didattiche che permettono lo sviluppo delle qualità marziali utili al moderno praticante, indipendentemente dall'arte marziale praticata.

Finalità del corso

Un buon artista marziale, sia esso un praticante di taiji, di karate o di kung fu, o di qualsiasi arte marziale deve avere, prima di tutto, un corpo in armonia e in buona salute, forte e flessibile, in grado di esprimere il massimo della potenza, con il minimo sforzo. Deve sapere coniugare la *potenza* con *elasticità*, la *stabilità* con il *dinamismo*, la *morbidezza* con la *durezza* così da essere un artista marziale completo: forte ma non duro, rilassato ma non debole, calmo ma non pavido.

Struttura del corso

Il corso si articola in due parti di 16 ore ciascuna per un totale di 32 ore di formazione:

1° parte (corso regionale tenuto da insegnanti della Nei Dan School): 16 ore divise in quattro appuntamenti di 4 ore ciascuno nel fine settimana nelle varie regioni che si svolgeranno da gennaio a giugno 2007.

2° parte (corso nazionale tenuto dal maestro caposcuola Flavio Daniele): 16 ore intensive (con esame finale) nei 3 giorni dello stage nazionale fesik di Gaeta

Programma tecnico 1° parte

A – Studio della forma di 24 figure dello stile Yang

Particolare attenzione sarà posta alla corretta impostazione tecnico-gestuale delle varie figure dal punto di vista dell'allineamento posturale e della coordinazione dinamico-strutturale

B – Nei Gong (lavoro interno energetico per lo sviluppo del potere del corpo)

L'obiettivo del Nei Gong, uno dei pilastri fondamentali della pratica delle arti marziali, è di rendere il corpo forte ed elastico, di massimizzare la forza di ogni singola parte strutturale (collo, vita, schiena, anche, asse centrale), sbloccare articolazioni, rendere il corpo adattabile a ogni tipo di arte marziale. Nel Nei Gong ogni movimento è finalizzato alle arti marziali

Programma tecnico 2° parte (Stage naz. Gaeta)

A -Verifica e messa a punto del lavoro svolto nella prima parte (Forma 24 e Nei Gong)

B – Didattica dell'insegnamento della forma e del lavoro interno energetico (nei gong e qi gong)

D – Anatomia e fisiologia della pratica del Tai Ji Quan – Movimento naturale ed espressione corporea

E – Significato e applicazione delle varie tecniche sia dal punto di vista marziale che energetico

F - Applicazione del lavoro interno energetico in altre arti marziali (Karate, Judo ecc.). Analisi comparativa (similitudini e differenze) tra le arti marziali esterne e quelle interne

Quote di partecipazione e modalità d'iscrizione:

1° parte del corso

(4 appuntamenti di 4 ore) 200 € da versare direttamente alla Nei Dan School, con acconto di 50 € sul conto corrente postale n° 16518425 intestato alla Nei Dan School Via De' Coltelli 21 – 40124 Bologna. La restante quota a inizio corso da versare in loco.

2° parte del corso (stage nazionale Fesik Gaeta) 200 € da versare a Segreteria Fesik a Gaeta

Info: FESIK Via Volturmo 44 – 28921 Verbania Tel 0323-71470, e-mail: segreteriafesik@tiscali.it

NEI DAN SCHOOL – Via De' Coltelli 21 – 40124 Bologna M° FLAVIO DANIELE – 347 8701436,

neidan@libero.it – www.taichineidan.com – www.fesik.org

STAGE INTERREGIONALI CON IL RESPONSABILE NAZIONALE FESIK MAESTRO FLAVIO DANIELE

- ° ROMA, DOMENICA 14 GENNAIO: studio della forma 24 e nei gong (lavoro interno energetico, ore 10-12,30 / 14,30-17
- ° TARANTO, DOMENICA 4 MARZO: nei gong lavoro interno energetico, ore 10.00 – 13.00
- ° PINEROLO (TO) SABATO 24 MARZO: nei gong, lavoro interno energetico per il Karate, ore 15.00 -18.00
- ° ARQUATA SCRIVIA (AL) DOMENICA 25 MARZO: studio della forma 24 e nei gong (lavoro interno energetico)
- ° PINEROLO (TO) SABATO 14 APRILE: nei gong, lavoro interno energetico per il Karate, ore 15-18
- ° ARQUATA SCRIVIA (AL) DOMENICA 15 APRILE: nei gong, lavoro interno energetico ore 10-12,30
- ° ROMA, DOMENICA 20 MAGGIO: studio della Forma 24 e nei gong, lavoro interno energetico ore 10-12,30 / 14,30-17
- ° PINEROLO (TO) SABATO 2 GIUGNO: nei gong, lavoro interno energetico per il Karate 15-18
- ° GENOVA, DOMENICA 3 GIUGNO: studio della forma 24 e lavoro interno energetico, ore 10-12,30 / 14,30-17

Stages di Primavera scuola Nei Dan con i Maestri: Guo Ming (George) Xu, Li Tian Wei, Flavio Daniele

1° - Milano sabato 21 aprile: Combattimento marziale istintivo

2° - Torino domenica 22: Nei Gong - applicazioni marziali – Tui Shou

3° - Roma mercoledì 25 aprile : Nei Gong - applicazioni marziali – Tui Shou

4° - Montese (Modena): Stage intensivo di 4 giorni dal 28 aprile al 1 maggio 07

Xing Yi Quan – Taiji Quan Stile Chen e Yang

INSEGNANTI E SEDI:

Maestro Flavio Daniele – responsabile Fesik – caposcuola Nei Dan School , Tel 3478701436

Veneto, Trentino alto Adige – Friuli, Roberto Benetti – delegato Fesik, Tel 3200974030

Lombardia: Alessandro Corbetta, delegato Fesik, Tel 3401008095 - Fabrizio Caspani, Varese, Como, Lecco, Tel 3475909038 – Filippo Galleani, Bergamo, Brescia, 3483045884 – Ivan Pellucani, Cremona, Mantova, 0290981006 – Ernesto Raggi, Pavia, 3357118391

Piemonte – Valle D’Aosta: Giuliana Romanismo, delegato Fesik, Tel 3403730839 – Vincenzo Marletta, Tel 3284862432 – Ermanno Baldi, Tel 3402314822

Liguria: Luca Isgrò delegato Fesik, Tel 3484428079 – Luca Fengone, Tel 3479783021

Emilia Romagna: Flavio Daniele, Bologna, Ferrara, Ravenna, Forlì, Rimini, Tel 3478701436 – Alvarez Juan, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Tel 3479001352

Toscana: Stefano Di Coscio, delegato Fesik, Tel 3356178655 – Caniparoli Elena, Tel 3337480480

Marche – Abruzzo – Molise: Marco De Acetis, delegato Fesik, Tel 3384563330

Umbria: Remo Pizzin, delegato Fesik, 3407732431

Lazio – Campania: Stefano De Polis, delegato Fesik, Tel 3389830183 – Marcello Giusti 3494504749

Puglia – Basilicata – Calabria: Giuseppe Carone, delegato Fesik, 3287113646

Sicilia: Orazio Cucinotta, delegato Fesik, Tel 3395961572 – Marco Sottile, Tel 3397298292

Sardegna: Francesco Aresu, delegato Fesik, 3490716558

Per un’ottimale organizzazione si prega di compilare, ritagliare e spedire il sottostante modulo insieme alla fotocopia del versamento a: NEI DAN SCHOOL, via Dei Coltelli 21, 40124 Bologna.

✂

Nei Dan School, Scuola europea di arti marziali interne e discipline psicofisiche

Il/la sottoscritto/a

Cognome..... Nome

Luogo e Data di nascita Indirizzo.....

Città..... Cap.....

Tel..... E-Mail

Arte marziale praticata.....Grado.....

Società di provenienza

Associato Nei Dan Fesik.....

Chiede l’iscrizione al corso formazione allenatori Fesik forma 24 Tai Ji Quan stile Yang e allega ricevuto di versamento di 50 €.

Esprime il proprio consenso alla trattazione dei dati personali, rilasciati in data odierna, per gli usi interni dell’associazione e per eventuali comunicazioni di iniziative future, ai sensi della L. n. 675/96.

data.....

firma