



## CORSO INTENSIVO GAETA 2019

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	<p><b>Tutti insieme:</b> Il Dojo, rituale, etichetta, Dojo Kun e saluto. Senso della pratica e progressione tecnica. Significato di Osu (Oss). Le differenze tra le qualifiche tecniche. <b>Kihon 1° Dan divisi per qualifiche</b></p>	<p><b>Tutti insieme:</b> Kumite: Spiegazione, introduzione ai principi del kumite. Hejo/Unsoku: la strategia/gli spostamenti jiyu ippon kumite okuri ippon kumite henka ippon kumite</p>	<p><b>Tutti insieme:</b> Applicazione corretta delle linee di forza nelle tecniche di proiezione (nage waza) su attacco di pugno o di calcio.</p>
10.30-11.00 TUTTI GLI STILI	<b>CONTRAZIONE MUSCOLARE, COME RIDURRE LE TENSIONI MUSCOLARI, STRETCHING</b>	<b>CATENE MUSCOLARI, CATENE CINETICHE E TRAIETTORIE, EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO</b>	<b>PAUSA</b>
11.00 – 12.30	<p><b>Divisi per qualifiche:</b> L'uso delle anche, terminologia delle parti del corpo. Utilizzo corretto di Gorei (comandi) nella gestione della lezione. <b>Kihon 2° Dan.</b></p>	<p><b>Divisi per qualifiche:</b> Ripasso programma 1° e 2° dan Programma 3°e 4° dan. Chiarimenti programma di 5° dan (come costruire le tecniche: Jiriki, Tariki)</p>	<p><b>Tutti insieme:</b> <i>Competizione Enbu (prove pratiche)</i></p>
14.30-15.30 (Lezione fuori programma senza obbligo di partecipazione)	<b>Studio kata Meikyo Nidan</b>	<b>Studio kata Meikyo Nidan Bunkai 1</b>	<b>Studio kata Meikyo Nidan Bunkai 2</b>
15.30 – 17.00	<p><b>Divisi per qualifiche:</b> Kata Heian: standardizzazione e i diversi tipi di bunkai in relazione ai principi del kumite: come costruire l'applicazione.</p>	<p><b>Divisi per qualifiche:</b> Gestione corretta della respirazione nell'esecuzione dei kata: Prove con i tokui kata dei candidati</p>	<p><b>Divisi per qualifiche:</b> RIPASSO GENERALE PROVE ESAME  Chiusura parte pratica Domande chiarimenti</p>
17.00 – 17.30 (TUTTI GLI STILI)	<b>POSTURE DEL KARATE ANALISI NEGLI STILI PRINCIPALI, OPEN SKILLS, CLOSED SKILLS.</b>	<b>LAVORO AEROBICO PER IL KARATE, LAVORO ANAEROBICO ALATTACIDO/LATTACIDO PER IL KARATE, ARMONIA DI MOVIMENTO TRA ARTICOLAZIONI E MUSCOLI</b>	Metodologia insegnamento
17.30 – 19.00	<p><b>Tutti insieme:</b> Studio Kitei Kata per la competizione Fukugo</p>	<p><b>Tutti insieme:</b> Kata squadre bunkai per la competizione. Differenza tra proiezione, destabilizzazione, lancio.</p>	Metodologia insegnamento (TUTTI GLI STILI)

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