



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>Tutti insieme: 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 divisi per qualifiche</p>	<p>Tutti insieme: Kumite: Spiegazione, introduzione ai principi del kumite. Hejo/Unsoku: la strategia/gli spostamenti jiyu ippon kumite okuri ippon kumite henka ippon kumite</p>	<p>Tutti insieme: 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	CONTRAZIONE MUSCOLARE, COME RIDURRE LE TENSIONI MUSCOLARI, STRETCHING	CATENE MUSCOLARI, CATENE CINETICHE E TRAIETTORIE, EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO	PAUSA
11.00 – 12.30	<p>Divisi per qualifiche: L'uso delle anche, terminologia delle parti del corpo. Utilizzo corretto di Gorei (comandi) nella gestione della lezione. Kihon 2° Dan.</p>	<p>Divisi per qualifiche: Ripasso programma 1° e 2° dan Programma 3°e 4° dan. Chiarimenti programma di 5° dan (come costruire le tecniche: Jiriki, Tariki)</p>	<p>Tutti insieme: <i>Competizione Enbu (prove pratiche)</i></p>
14.30-15.30 (Lezione fuori programma senza obbligo di partecipazione)	Studio kata Meikyo Nidan	Studio kata Meikyo Nidan Bunkai 1	Studio kata Meikyo Nidan Bunkai 2
15.30 – 17.00	<p>Divisi per qualifiche: Kata Heian: standardizzazione e i diversi tipi di bunkai in relazione ai principi del kumite: come costruire l'applicazione.</p>	<p>Divisi per qualifiche: Gestione corretta della respirazione nell'esecuzione dei kata: Prove con i tokui kata dei candidati</p>	<p>Divisi per qualifiche: RIPASSO GENERALE PROVE ESAME Chiusura parte pratica Domande chiarimenti</p>
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	<p>Tutti insieme: Studio Kitei Kata per la competizione Fukugo</p>	<p>Tutti insieme: 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