



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Programma Corso Intensivo 2020 - Stile Shotokan

Allenatori	programma 1° DAN
Istruttori	programma 1° e 2° DAN
Maestri	programma 1°, 2°, 3°, 4° DAN
Docenti	tutti i programmi fino al 5° DAN

Lunedì mattina

08:30 - 09:00	Presentazione del corso. <i>Tutti gli stili</i>
09:00 - 09:30	Il Dojo, rituale etichetta dojo kun, saluto. Significato di OSU (OSS) differenza tra le qualifiche tecniche. <i>Stili separati Shotokan insieme</i>
09:30 - 10:30	Gestione della lezione: come migliorare l'esecuzione del kihon. <i>Shotokan separati</i>
10:30 - 11:00	Contrazione muscolare: come ridurre le tensioni muscolari (stretching). <i>Tutti gli stili insieme</i>
11:00 - 12:30	La respirazione corretta nell'utilizzo delle tecniche di karate. I kata Heian. <i>Shotokan separati</i>

Lunedì pomeriggio

15:30 - 16:30	La fascia preagonistica. <i>Shotokan insieme</i>
16:30 - 17:00	Posture del karate. Analisi degli stili principali: open skills, closed skills. <i>Tutti gli stili insieme</i>
17:00 - 19:00	Studio della componente biomeccanica nell'esecuzione del kata e del kihon. <i>Shotokan separati</i>

Martedì mattina

- 09:00 - 10:30 Attività ludico motoria.
Shotokan insieme
- 10:30 - 11:00 Catene muscolari, catene cinetiche e traiettorie, equilibrio statico e dinamico.
Tutti gli stili insieme
- 11:00 - 12:30 La comunicazione nell'insegnamento. Impartire i comandi nella lezione.
Shotokan separati

Martedì pomeriggio

- 15:30 - 17:00 Teoria e metodologia dell'allenamento. Come migliorare l'esecuzione del kata. Studio tokui kata dei candidati.
Shotokan separati
- 17:00 - 17:30 Lavoro Aerobico e Anaerobico.
Tutti gli stili insieme
- 17:30 - 19:00 La biomeccanica del kumite e i suoi principi.
Shotokan separati

Mercoledì mattina

- 09:00 - 10:30 Esperienze dell'insegnamento, l'aspetto educativo del karate.
Shotokan separati
- 10:30 - 11:00 Psicologia dello sport, l'ansia da prestazione..
Shotokan insieme
- 11:00 - 12:30 Concetto di destrezza fine nella pratica del karate.
Shotokan separati

Mercoledì pomeriggio

- 15:30 - 16:30 Jiyu Ippon Kumite.
Shotokan separati
- 16:30 - 17:30 Prove esame.
Shotokan separati
- 17:30 - 19:00 Metodologia dell'allenamento.

Per coloro che partecipano solo come frequentatori del corso, se vogliono, sono previste delle lezioni aggiuntive, facoltative per chi deve fare l'esame di Qualifica.