



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

Circolare 02 / 2021

19.01.2021

## Tesseramento

Si ricorda agli associati che per il 2021, oltre alla riduzione di € 50 nel tesseramento della Società, **non** è prevista alcuna mora in caso di riaffiliazione oltre il 31 dicembre 2020.

## Stage Ufficiali di gara

20 e 21 febbraio 2021

In considerazione del perdurare dell'emergenza epidemiologica dichiarata sull'intero territorio nazionale, si comunica che **lo stage Ufficiali di Gara previsto a Montecatini Terme dal 19 al 21 febbraio 2021 è annullato**. In attesa di poter svolgere lo stage "in presenza" non appena possibile, è previsto per gli Arbitri ed i Presidenti di Giuria uno stage online gratuito per sabato 20 e domenica 21 febbraio p.v.

Ulteriori informazioni sulla prossima circolare.

## Richiesta tessere Fesik

Si ricorda che le tessere Fesik con il codice Qr hanno una **validità di 5 anni**. Ogni variazione di qualifica e grado sarà visibile sulla tessera **solo dopo il successivo tesseramento**.

Si comunica che per l'anno 2021 le nuove tessere Fesik, ovvero quelle riguardanti i nuovi iscritti, saranno spedite solo attraverso la seguente procedura:

- 1) entrare nella propria società nel portale [ryu.fesik.org](http://ryu.fesik.org)
- 2) Menu principale > Tesserati > Richiedi tessere

La società potrà verificare lo stato della tessera ("spedita" o "da spedire") e basterà cliccare su "**Richiedi tessere**" per avviare la procedura di spedizione che avverrà attraverso due o tre invii annuali con corriere da parte della società **Presspower Srl**. Le tessere saranno spedite agli indirizzi postali indicati nei profili delle associazioni. **Si raccomanda pertanto di verificare l'indirizzo segnalato sul proprio profilo**. La prima spedizione è prevista in febbraio.

Nel caso si debba richiedere un duplicato (es. per smarrimento) di una tessera già spedita la richiesta va inviata a [support@fesik.org](mailto:support@fesik.org).

Qualsiasi ulteriore spedizione dovuta ad indirizzo errato comporta il pagamento di € 6.  
In caso di smarrimento la ristampa e spedizione comporta il pagamento di € 10.

## Richiesta tessere e qualifiche CSI

Si ricorda che le tessere del CSI devono essere **richieste e ritirate presso il corrispondente Comitato provinciale CSI** (l'elenco dei comitati è visibile sul sito [ryu.fesik.org](http://ryu.fesik.org) > gestione documenti).

Per quanto concerne la richiesta del **diploma di qualifica**, come già riportato sulla circolare 16/2020, bisogna seguire la seguente procedura:

- 1) compilare **file excel** contenente dati anagrafici/qualifica richiesta, scaricabile nel portale Fesik > Online > Accesso Tesseramenti > entrare nella propria Asd ed in Gestione Documenti accanto al Modulo Iscrizione CSI
- 2) **allegare copia bonifico bancario** di € 20 sul c/c IT36Y0200805017000104380712 intestato a CSI Nazionale con causale "Cognome Nome - Riconoscimento qualifica - tipo qualifica (es. Istruttore)" ed inviare alla e-mail [scuolatecnici@csi-net.it](mailto:scuolatecnici@csi-net.it) indicando nell'oggetto "**Richiesta Attestazione Qualifica Tecnica - Accordo CSI - FESIK**"
- 3) completata la procedura, l'interessato riceverà una email di conferma e potrà scaricare e stampare il relativo diploma direttamente dalla propria scheda personale, creando il proprio account all'indirizzo web [percorsi.csi-net.it](http://percorsi.csi-net.it)

## 2° Corso d'aggiornamento Karate Shito Ryu online

7 febbraio 2021

Si comunica che **Domenica 7 Febbraio** p.v. si terrà il 2° Corso di Aggiornamento Shito Ryu online.

La lezione sarà tenuta dal **M° Pierangelo Serra**, 7° Dan e Presidente della Commissione Tecnica Nazionale Shito Ryu, secondo i seguenti orari:

- ore 09.45 inizio collegamento
- ore 10.00 – 12.00 corso di Karate (alla lezione si partecipa in Karategi e non come spettatore)

La lezione è aperta a tutti i tesserati Fesik e gratuita.

Il collegamento dovrà essere effettuato attraverso la piattaforma Zoom (scaricabile gratuitamente da <https://zoom.us>).

Per entrare nella riunione in Zoom andare su <https://us02web.zoom.us/j/6555842417>

## 3° Corso d'aggiornamento Karate Shotokan online

13 febbraio 2021

Si comunica che **Sabato 13 Febbraio** p.v. si terrà il 3° Corso di Aggiornamento Shotokan online. La lezione sarà tenuta dal **M° Ilio Semino**, 8° Dan e Consulente federale per lo stile Shotokan, secondo i seguenti orari:

- ore 15.15 inizio collegamento
- ore 15.30 – 17.30 corso di Karate (alla lezione si partecipa in Karategi e non come spettatore)

La lezione è aperta a tutti i tesserati Fesik e gratuita.

Il collegamento dovrà essere effettuato attraverso la piattaforma Zoom (scaricabile gratuitamente da <https://zoom.us>).

Per entrare nella riunione in Zoom andare su <https://us02web.zoom.us/j/6555842417>

## Stage tecnico online Rappresentativa Giovanile

27 febbraio 2021

Si comunica che **Sabato 27 febbraio** p.v. si terrà lo Stage Tecnico online riservato agli atleti della **Rappresentativa Nazionale Giovanile**.

Il raduno è riservato alle **fasce d'età 11/12 anni e 13/14 anni** (Kata e Kumite Nihon) **da cintura Arancione**.

Le lezioni saranno tenute dal **M° Vincenzo Cellamaro**, 7° Dan e Presidente della Commissione Nazionale Attività Giovanile, e dai **Maestri Giorgio Cresio**, 7° Dan, e **Beatrice Strignano**, 5° Dan, Membri della medesima Commissione, secondo il seguente programma:

- ore 15.15 inizio collegamento
- ore 15.30 – 17.30 pratica (alla lezione si partecipa in Karategi e non come spettatore)

Lo stage è gratuito.

Il collegamento dovrà essere effettuato attraverso la piattaforma Zoom (scaricabile gratuitamente da <https://zoom.us>).

Per entrare nella riunione in Zoom andare su <https://us02web.zoom.us/j/6555842417>

## Programma

ore 15.30	attivazione muscolare generale	Cellamaro
ore 15.50	inizio lavoro specifico sulla mobilità a terra per la costruzione del gesto del calcio in generale	Cellamaro
ore 16.10	Inizio lavoro da postura neutra oppure da postura specifica che precede la tecnica del calcio durante un kata. Verranno sviluppati degli esercizi per l'entrata corretta in postura, spostamento e cambio del peso sugli arti inferiori prima di eseguire il calcio. Curando il caricamento del ginocchio prima di eseguire un qualsiasi tipo di calcio o salto nel kata	Cresio
ore 16.30	Inizio lavoro da postura neutra oppure da guardia da combattimento, verranno sviluppati degli esercizi per l'apprendimento di esercizi di extra rotazione del piede, e del caricamento del ginocchio prima di eseguire un qualsiasi tipo di calcio	Strignano
	Pausa 10 minuti	
ore 16.40	Completamento del gesto con esempi di calci e salti vari prodotti nei vari kata	Cresio
ore 17.00	Completamento del gesto di costruzione del calcio con esecuzione dei vari calci	Cellamaro, Strignano
ore 17.25	Chiusura stage	

Il lavoro potrebbe modificarsi nei suoi tempi esecutivi.

## Corso per la qualifica di Istruttore di Taijiquan e Qigong

La Fesik è lieta di presentare a tutti i tesserati il **Corso federale per l'acquisizione del titolo di Istruttore di Taijiquan e Qigong**, con la possibilità di aprire un corso nella propria palestra già dalla prossima stagione sportiva.

Il corso sarà tenuto dal Prof. **Juan Ramon Galvez Marin** (Lama Geva Jampa Gyatso), responsabile del Settore Salute e Benessere in Fesik e membro della Commissione Tecnica Wkmo. Il M° Galvez Marin ha conseguito nel 1989 il titolo di Maestro di Taijiquan Tradizionale (International Federation of Choy Li Fut), esperto del massaggio terapeutico tibetano, dello yoga tibetano Kugye, Nang Pa Nel Yor (Institut Marpa Kagyu Ling), Diplomato in messaggio terapeutico, chiropratica e riflessoterapia (Accademia de masaje Amavci) con specializzazione in massaggio energetico, digitopuntura, agopuntura, moxa, tui-na e medicina tradizionale cinese (Chinese Medical University of Taiwan).

Il corso sarà diviso in **9 appuntamenti online + lo Stage Tecnico Intensivo**.

Gli appuntamenti online avranno le seguenti date:

- 12 febbraio (prima lezione con presentazione del corso e senza l'obbligo di iscrizione)
- 12 marzo
- 16 aprile
- 14 maggio
- 11 giugno
- 23 giugno
- 9 luglio
- 16 luglio
- 22 settembre

Ogni appuntamento online ha la durata di **2 ore, dalle 19.30 alle 21.30**.

Al termine del corso online è previsto lo **Stage Tecnico Intensivo da Venerdì 1 a Domenica 3 Ottobre 2021 a Gaeta** con esame finale e consegna del diploma da Istruttore.

Quota per l'intero corso comprensivo di diploma federale ed invio del materiale didattico (dispense): **€ 350 + 80** (Stage Tecnico Intensivo di Gaeta).

Il corso avrà luogo solo al raggiungimento di almeno 10 partecipanti ed è riservato esclusivamente agli atleti che abbiano almeno 3 anni di pratica di Taijiquan e Qigong (con certificazione da parte della associazione sportiva di appartenenza) ed alle cinture nere di Arti Marziali (Karate, Aikido ecc.).

**Le iscrizioni potranno essere fatte dopo la prima lezione del 12 febbraio e dovranno pervenire alla segreteria Fesik** (segreteria@fesik.org) **entro il 20 febbraio**.

Il versamento della quota dovrà essere effettuato su

- C/C Postale 1045021100, oppure
- Iban bancario IT70 Z030 6909 6061 0000 0163 647

dopo la conferma del corso ed entro il 5 marzo 2021.

## Programma

### 1) **Basi filosofiche della tradizione energetica cinese: il Qi**

- Concetto di Qi
- Caratteristiche della Trasformazione del Qi
- Movimento del Qi
- Classificazione e distribuzione del Qi
- Fisiologia del Qi:
  - Concetto del sangue
  - Caratteristica degli organi e viscere
  - Distribuzione del Qi

Esercizi di respirazione Base

### 2) **Yin e Yang**

- Contenuti base della Teoria Yin e Yang
- Inter- scambio Yin e Yang

Esercizi di Base dei 5 Elementi

### 3) **Teoria dei 5 elementi**

- Concetti di base dei 5 elementi
- Contenuti di base dei 5 elementi
- Applicazione Teoria dei 5 Elementi con esercizi pratici

Esercizi dei 5 Elementi

### 4) **Wu Xin Qi**

- Movimento dei 5 Animali per la Salute:
  - TIGRE elemento LEGNO
  - CERVO elemento ACQUA
  - ORSO elemento TERRA
  - SCIMMIA elemento FUOCO
  - GRU elemento METALLO

### 5) **Cause dello squilibrio energetico**

- Cause Esterne e caratteristiche dei fattori patogeni esterni
- Cause Interne : Emozioni, Bilanciare l'Alimentazione, Attività, Riposo.

### 6) **Meridiani**

- I 12 Meridiani Principali
- I Meridiani Straordinari

Esercizi Ba Gua Jin (8 Broccati di seta)

## 7) **Metodi di prevenzione**

- Coltivare la Mente ed Osservarla
- Equilibrio tra Natura ed Essere Umano
- Orologio Energetico per esercizi, alimentazione, riposo ed attività

## 8) **Forma di Taijiquan 4 Direzioni**

## Iban bancari

Si raccomanda per i versamenti di tener divisi i seguenti estremi di pagamento:

### **Per Tesseramenti**

Intestazione a FESIK

- C/C postale 10708287, oppure
- Iban Bancario IT41W0306909606100000164147

### **Per Gare, Stage, Corsi, richieste varie** (Budopass, Cravatte, Distintivi, Diplomi, ecc.)

Intestazione ad ADAK FESIK

- C/C Postale 1045021100, oppure
- Iban bancario IT70Z0306909606100000163647

I suddetti estremi di pagamento sono visibili anche sul sito fesik.org > Moduli e Regolamenti > Tesseramento: Norme e Procedure ([qui il link diretto](#)).

Sportivi Saluti

La Segreteria Fesik

