



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

CORSO INTENSIVO GAETA 2021

Programma di lavoro del Corso parte pratica nei giorni di Lunedì Martedì e Mercoledì - **STILE SHOTOKAN**

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

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	lunedì	martedì	mercoledì
9.00 – 10.30	tutti insieme: il dojo, rituale, etichetta, dojo kun e saluto. significato di osu (oss). kihon 1° dan e nuovo shi ho tsuki-geri divisi per qualifiche	tutti insieme: kumite: introduzione ai principi del kumite. hejo/unsoku: la strategia/gli spostamenti jiyu ippon kumite okuri ippon kumite henka ippon kumite	tutti insieme: applicazione corretta delle linee di forza nelle tecniche di proiezione (nage waza) su attacco di pugno o di calcio.
10.30 – 11.00 tutti gli stili	differenze dei ruoli tecnici (da allenatore a docente nazionale)	cenni circa le abilità chiuse e aperte (closed skills e open skills)	pausa
11.00 – 12.30	divisi per qualifiche:	divisi per qualifiche: nuovo programma 2° dan	divisi per qualifiche: tokui kata dei candidati

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE**

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

	l'uso delle anche. utilizzo corretto di gorei (comandi) nella gestione della lezione. nuovo kihon 2° dan.	nuovo programma 3° dan e ripasso 4° dan. chiarimenti programma di 5° dan (come costruire le tecniche: jiriki, tariki)	
14.30 - 15.30 lezione fuori programma senza obbligo di partecipazione	tekki ohio (cambio di enbusen)		
15.30 - 17.00	divisi per qualifiche: standardizzazione kata heian, collegamenti con i kata superiori, i diversi tipi di bunkai in relazione ai principi del kumite; come costruire l'applicazione.	divisi per qualifiche: gestione corretta della respirazione nell'esecuzione dei kata: prove con i tokui kata dei candidati	divisi per qualifiche: ripasso generale prove esame chiusura parte pratica domande chiarimenti
17.00 - 17.30 tutti gli stili	cenni circa l'antiversione e retroversione del bacino, ed appoggio del piede monopodalico nonché di entrambi i piedi	coefficiente di completezza di alcuni sport, dal prof. craig sharp, (birmingham university)	composizione di alcuni gruppi, differenziati per livello di qualifica tecnica e stile di appartenenza
17.30 - 19.00	tutti insieme: studio kitei kata per la competizione fukugo chiarimenti gara enbu	tutti insieme: kata squadre bunkai per la competizione. differenza tra proiezione, destabilizzazione, lancio.	esercitazioni di insegnamento nelle prove di kihon kata e kumite (a distanza) secondo il principio della rotazione

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 - **Email** segreteria@fesik.org