

FESIK - PROGRAMMA STAGE INTENSIVO INSEGNANTI TECNICI 2022

Programma di lavoro del Corso - Parte pratica STILE SHOTOKAN e teorica INTERSTILE

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° e 4° Dan

DOCENTI REGIONALI E NAZIONALI: tutti i programmi fino al 5° Dan

Orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
08.30 - 09.00	Apertura Corso Intensivo		
09.00 - 10.30	Tutti gli stili	Tutti gli stili	Tutti gli stili
	Le qualifiche tecniche. Il Dojo, rituale, etichetta, Dojo Kun e saluto. Significato di Osu (Oss). Ripasso e chiarimenti Kihon 1° Dan divisi per qualifiche.	Kumite : introduzione ai principi del kumite. Hejo / Unsoku : la strategia/gli spostamenti jiyu ippon kumite.	Tuite : le mani che afferrano. Applicazione corretta delle linee di forza nelle tecniche di proiezione (nage waza) su attacco di pugno o di calcio.
10.30 - 11.00	Osservazione posturologica ed eventuali correzioni da apportare a livello complessivo nelle tecniche di Kizami e Gyaku Tsuki.	Osservazione posturologica ed eventuali correzioni da apportare a livello complessivo nelle tecniche di Mawashi e Ura Mawashi Geri	Pausa
11.00-12.30	Divisi per qualifiche	Divisi per qualifiche	Divisi per qualifiche
	Esercizi per migliorare l'uso delle anche in apertura in chiusura e fasi intermedie Kihon 2° Dan.	Programma 3° dan e ripasso 4° dan. Chiarimenti programma di 5° dan (come costruire le tecniche: Jiriki, Tariki).	Tokui kata dei candidati (verifica bunkai)
pausa			
15.00-16.30	Divisi per qualifiche	Divisi per qualifiche	Tutti gli stili
	Standardizzazione Heian, collegamenti, i diversi tipi di bunkai, comprensione del gesto del kata: come costruire l'applicazione.	Gestione corretta della respirazione nell'esecuzione dei kata: prove con i tokui kata dei candidati.	Teoria
16:30 - 17:30	Tutti gli stili	Tutti gli stili	Divisi per qualifiche
	Teoria Metodologia dell'insegnamento	Teoria Metodologia dell'insegnamento	Prove esame. Chiusura parte pratica. Domande e chiarimenti.
17:30 - 19:00	Tutti gli stili	Tutti gli stili	Tutti gli stili
	Teoria Metodologia dell'insegnamento	Teoria Metodologia dell'insegnamento	Teoria

NB: per chi partecipa al Corso Intensivo **senza qualifica** durante le lezioni teoriche sono previste lezioni pratiche.