



COMITATO REGIONALE CAMPANIA E BASILICATA
SETTORE: KARATE TRADIZIONALE

Corso di Formazione

per il rilascio della qualifica di

ALLENATORE NAZIONALE

Disciplina

Karate Tradizionale

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 1° Dan
- Età minima: 18 anni compiuti.

Durata:

Il corso è composto da 48 ore di lezioni frontali, teoriche e pratiche con frequenza obbligatoria, più un esame finale obbligatorio

LEZIONI AULA
L'inprinting del Karate Tradizionale
Regolamento arbitrale
Karate Tradizionale: aspetti psicologici e sistemi relazionali
Cenni di anatomia
Posturologia e catene muscolari nel Karate Tradizionale: livello base
Metodologie didattiche per fasce d'età
Cenni di Primo soccorso
Normativa delle A.S.D.
TOT. ORE 20
LEZIONI – TATAMI
Preparazione fisico-atletica
Studio dei kata Heyan e relativo bunkai
Studio dei Kata per 1°Dan e relativo bunkai
Studio del Kihon fino al grado di 1° Kyu
Studio del Kihon 1°Dan
Studio combinazioni base per il Kumite
"Simulazione" e programmazione di una lezione di Karate Tradizionale per fasce d'età
"Simulazione" arbitraggio
Allenamento base per agonisti
TOT. ORE 28

- Durante il corso potranno essere effettuate brevi verifiche teco-didattiche al fine di monitorare e migliorare lo stato dell'arte dello stesso corso.
- Durante il corso sono previste 4h di Tirocinio Formativo, per ognuno dei partecipanti, da svolgersi c/o i D.T. delle società di Karate Tradizionale ASC.

Saranno ammessi a sostenere la prova finale solo coloro i quali abbiano frequentato almeno il 70% del monte totale ore del Corso e partecipato attivamente all'organizzazione di almeno 2 eventi A.S.C. (Seminari formativi, Stage tecnici, Allenamenti collettivi, Conferenze o Competizioni), relativi al Settore "Karate Tradizionale".

La prova finale del corso consisterà in:

- Un elaborato non più lungo di 10 pagine su un argomento a scelta tra quelli trattati durante il corso.
- Colloquio orale che verterà sulla discussione dell'elaborato e sugli argomenti trattati in aula.
- L'esecuzione di un Kata tra quelli previsti per l'esame di 1°Dan e l'applicazione di due sequenze di bunkai (a scelta del candidato) + esecuzione del Kihon 1° Dan.

La commissione d'esame sarà composta dai membri del Comitato Regionale A.S.C. Campania e Basilicata.

La quota di iscrizione a corso ha un costo di € 200,00 comprensivi di:

1. Attestato di partecipazione.
2. Tesseramento annuale A.S.C.
3. Copertura assicurativa annuale per Tecnici A.S.C.
4. Rilascio Cartellino Tecnico plastificato (personalizzato con propria foto e dati anagrafici) certificante la qualifica di Allenatore Tecnico Nazionale A.S.C. valevole sull'intero territorio nazionale.
5. Diploma Nazionale A.S.C.
6. Iscrizione all'Albo Nazionale dei Tecnici A.S.C.

I responsabili della formazione

Maestro Vito Ciao
Maestro Bonaventura De Felice