



COMITATO REGIONALE CAMPANIA E BASILICATA
SETTORE: KARATE TRADIZIONALE

Corso di Formazione

per il rilascio della qualifica di

ISTRUTTORE NAZIONALE

(1° Livello)

Disciplina

Karate Tradizionale

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 2° Dan
- Età minima: 20 anni compiuti.

Durata:

Il corso è composto da 60 ore di lezioni frontali, teoriche e pratiche con frequenza obbligatoria, più un esame finale obbligatorio.

LEZIONI AULA
Presentazione dell'ente A.S.C.
Presentazione del Corso e delle attività di Karate Tradizionale ASC
Karate Tradizionale: il segno del passato e prospettive future
Regolamento arbitrale
Karate Tradizionale: il sistema Dojo
Anatomia e Over Training
Posturologia e catene muscolari nel Karate Tradizionale: livello avanzato
Metodologie didattiche per fasce d'età
Cenni di Primo soccorso
Normativa delle A.S.D.
TOT. ORE 20
LEZIONI TATAMI
Preparazione fisico-atletica
Studio degli kata Heyan e relativo bunkai
Studio dei Kata per 1°Dan e relativo bunkai
Studio dei Kata per 2°Dan e relativo bunkai
Studio dei Kata per 3°Dan e relativo bunkai
Studio del Kihon fino al grado di 1° Dan
Studio del Kihon 2°Dan
Studio del Kihon 3°Dan
Studio combinazioni avanzate per il Kumite
"Simulazione" e programmazione di una lezione di Karate Tradizionale per fasce d'età
"Simulazione" arbitraggio
Allenamento avanzato per agonisti
TOT. ORE 40

- Ad inizio corso è previsto un incontro conoscitivo da svolgersi fra ogni singolo partecipante e i responsabili della formazione al fine di tarare al meglio la conduzione d'aula e di tatami durante il corso.

- Potranno essere effettuati durante il corso brevi verifiche per monitorare lo stato dell'arte del corso.
- Durante il corso sono previste 4h di Tirocinio Formativo per ognuno dei partecipanti 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 3 competizioni A.S.C.

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
- Un 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 2° Dan
- L'esecuzione di un Kata tra quelli previsti per l'esame di 3°Dan e l'applicazione di due sequenze di bunkai (a scelta del candidato)
- Esecuzione di 2 combinazioni del Kihon per 2° Dan (a scelta del candidato)
- Esecuzione di 2 combinazioni del Kihon per 3° Dan (a scelta del candidato)

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

- ✓ Il corso Istruttori di 1° livello potrà essere frequentato (ad un costo agevolato) anche da chi è già in possesso del titolo al fine di aggiornare, approfondire e consolidare le proprie competenze

Costo del corso: € 250,00 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 A.S.C. valevole su tutto il 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