

PROGRAMMA

Corso Allenatore Karate 2019 ASC

(16 ore di teoria – 16 ore di pratica)

GIORNO 1

Sabato 5 ottobre

08:30 – 09:00 Raduno e accreditamento

09:00 – 10:00 Presentazione A.S.C, Registro Coni 2.0, adempimenti associazioni

10:00 – 11:45 La Storia del karate

11:45 – 12:00 Coffee break

12:00 – 13:15 La preparazione atletica per il karate

13:15 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 15:00 La preparazione atletica per il karate

15:00 – 16:45 La pedagogia ed il karate

16:45 – 17:00 Coffee break

17:00 – 18:15 Ripresa della lezione

18.15 Termine attività e saluti

GIORNO 2

Domenica 6 ottobre

08:30 – 09:00 Appello

09:00 – 11:45 Kion di base. Kion propedeutici per il kata da gara

11:45 – 12:00 Coffee break

12:00 – 13:15 Ripresa della lezione

13:15 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 16:30 Studio approfondito di kata da gara

16:30 – 16:45 Anatomia del corpo umano

16:45 – 17:00 Coffee break

17:00 – 17:30 Anatomia del corpo umano

17:30 - 18:15 Primo soccorso

18:15 Termine attività e saluti

GIORNO 3

Sabato 26 ottobre

08:30 – 09:00 Appello

09:00 – 11:00 Coach: Comunicare – Emozionare - Ascoltare

11:00 – 11:45 La nutrizione nello sport da esordienti a Master

11:45 – 12:00 Coffee break

12:00 – 13:15 Ripresa della lezione

13:15 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 16:30 Arbitraggio sportivo WKF (Kata e Kumite)

16:30 – 16:45 Difesa personale e bunkai kata

16:45 – 17:00 Coffee break

17:00 – 18:15 Difesa personale e bunkai kata

18:15 Termine attività e saluti

GIORNO 4

Domenica 27

08:30 – 09:00 Appello

09:00 – 11:45

- Prevenzione degli infortuni negli sport da combattimento:
 - Lavori di propriocezione ed esterocezione in funzione dell'attività sportiva specifica
- Fondamentali della tecnica nel kumite' Sportivo:
 - Postura
 - Sviluppo della tecnica arti superiori
 - Sviluppo della tecnica arti inferiori

11:45 – 12:00 Coffee break

12:00 – 13:15 Ripresa della lezione

13:15 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 16.45 Fasi interattive nel kumite' sportivo attacco e difesa

16:45 – 17:00 Coffee break

17:00 – 19:00 ASC e Test finale

RELATORI

- **Docenti iscritti all'albo dei Formatori Nazionali A.S.C.**

Sig. Frangini Emiliano, Dott.ssa Boiardi Fabiana, M° Carta Jgor, M° Genneretti Francesco, Dott. Racalmuto Nicolò

- **Docenti qualificati esterni (Federazioni, professionisti del settore)**

M° Bernardi Valeria, M° Bernardi Raffaele, M° Lentini Andrea, M° Baldassarri Emanuele, Dott. Bolognesi Walter, Dott.ssa Mari Alessia, Dott. Marco Auciello.