

PROGRAMMA GENERALE

Corso Allenatore Karate 20232 ASC

(16 ore di teoria e pratica in presenza – 16 ore a distanza)

LEZIONE 1 IN PRESENZA

Introduzione al corso

La Storia del karate

La preparazione atletica per il karate

La pedagogia ed il karate

Kion di base. Kion propedeutici per il kata da gara

Studio approfondito di kata da gara

A DISTANZA - STUDIO DA CASA (dal 26 marzo al 14 aprile)

Testo - Manuale per l'istruttore sportivo

LEZIONE 2 IN PRESENZA

Presentazione A.S.C, Registro Coni 2.0, adempimenti associazioni

Teoria e Metodologia delle scienze motorie

Modello prestativo del Karate

Comunicare – Emozionare - Ascoltare

Arbitraggio sportivo WKF (Kata e Kumite)

Difesa personale e bunkai kata

Difesa personale e bunkai kata

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

Fasi interattive nel kumite' sportivo attacco e difesa

Esame finale.