

# 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.