

Roseto degli Abruzzi, 27/05/2026

Alle società sportive

OGGETTO: programma e Docenti prima parte Corso Aggiornamento Insegnanti Tecnici Karate 2026

Domenica 5 luglio

Lido D'Abruzzo Roseto degli Abruzzi (Te)

Mattina 4 ore

- 8.30 – 9.00 Controllo presenze
- 9.00 – 10.00 Warm up: riferite alla conoscenza delle linee guida Federali per Allenatore di Base e dell'Allenatore;
- 10.00 – 11.30 Propedeutici del kata: riferite alla conoscenza delle linee guida Federali per Allenatore di Base e dell'Allenatore;
- 11.30 – 13.00 Propedeutici del kumite: riferite alla conoscenza delle linee guida Federali per Allenatore di Base e dell'Allenatore;
- 13.00 Pausa pranzo

Pomeriggio 3 ore

- 15.00 – 16.30 Didattica per Pre-agonisti (programmazione e pianificazione);
- 16.30 – 18.00 Preparazione dell'Atleta all'avviamento dell'alta prestazione.

Docenti: Claudio Culasso - Laila Ermano

Cordiali saluti

f.to Marco Ruggieri
Presidente Regionale Settore Karate