

Fijklkam Judo FVG – Prot. 16J2020**Udine, 28 agosto 2020**

Spett.li

Società Fijklkam Judo FVG**Iscritti al corso aspiranti allenatori**

e, per conoscenza

alla FIJLKAM

Scuola nazionale

Al Presidente Fijklkam FVG**OGGETTO: Corso di formazione aspiranti allenatori 2020 – parte pratica.**

Ricominciamo. Osservando le specifiche linee guida federali, abbiamo deciso di riprendere la parte pratica dei corsi di formazione. Questo anche grazie alla collaborazione delle società che, per disponibilità e capacità degli impianti, si sono rese disponibili a ospitare i diversi corsi e le incombenze organizzative che ne deriveranno.

La parte pratica del corso è riservata ai soli iscritti ai corsi che hanno già frequentato e superato i test della parte teorica del corso. Considerate le limitazioni e i vincoli esistenti, fatte salve evidenti incongruenze, anche gli accoppiamenti tra corsisti avverranno tra gli stessi frequentatori del corso.

Al fine di semplificare e velocizzare le operazioni sul posto, nei prossimi giorni verrà organizzato un sistema di prenotazione/conferma preventiva.

Oltre alle operazioni di triage prima dell'inizio delle singole lezioni, i frequentatori del corso dovranno presentare in una condizione fisica idonea a superare la parte del corso e degli esami. La formula sarà quella descritta nell'unito allegato, analoga a quella sperimentata lo scorso anno.

Docenti saranno i formatori federali M° Maurizio Scacco, VI dan, Responsabile della formazione regionale e l'Istr. Gianni Maman, IV dan, Commissario tecnico regionale.

Ad oggi contiamo di concludere il corso il 19 dicembre con gli esami al PalaMicheletto di Sacile. È implicito che con la situazione attuale questa data assume un carattere solo indicativo, anche tenuto conto che la Federazione ha già previsto la possibilità di posticipo degli esami 2020 al primo trimestre 2021, pur con effetto da 1 gennaio 2021.

È verosimile ipotizzare che nella stessa circostanza saranno organizzati gli esami di riammissione in quadro degli insegnanti tecnici.

Questo il programma delle lezioni, ogni variazione sarà comunicata tempestivamente:

26 settembre 2020 FONDAMENTALI + TE WAZA

Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo
17:00-19:00

10 ottobre 2020 KOSHI WAZA

Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo
17:00-19:00

17 ottobre 2020 ASHI WAZA

Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo
17:00-19:00

24 ottobre 2020 KATAME WAZA

Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo
17:00-19:00

RIPASSI (eventuali)

21 novembre 2020 TACHI WAZA

Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo
17:00-19:00

22 novembre 2020 KATAME WAZA

Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo
9:00-12:00

Nell'occasione, un saluto e i migliori auguri di buon ripartenza a tutti.

Gianni Maman
Commissario Tecnico Regionale

Sandro Scano
Vicepresidente Fijlkam Judo FVG

Aspiranti allenatori 2020

Parte pratica – Test finale

Ogni candidato dovrà eseguire le tecniche a scelta della commissione con i criteri dimostrati nei corsi di formazione.

Le tecniche in richieste fanno parte del 1° e 2° gruppo del Gokyo e dovranno essere eseguite secondo la seguente modalità:

Tecniche in piedi

1. da fermo
2. In movimento in due direzioni
3. una forma di Gaeshi
4. Due forme di Renraku:
 - a) combinazione partendo dalla tecnica scelta
 - b) combinazione per arrivare alla tecnica scelta.

Tecniche a terra

1. Dimostrazione
2. Entrata per eseguire la tecnica
3. Uscita o difesa dalla tecnica

Il tutto deve essere eseguito a **destra e sinistra**

Nage Waza

Te Waza:

Ippon Seoi Nage
Morote Seoi Nage
Eri Seoi Nage
Tai Otoshi

KoshiWaza:

UkiGoshi
O Goshi
Uchi Mata
Harai Goshi
Koshi Guruma
Tsurikomi Goshi

Ashi Waza:

De Ashi Barai
Okuri Ashi Barai
O Soto Gari
O Uchi Gari
Sasae Tsurikomi
Hiza Guruma
Uchi Mata
Ko Soto Gari
Ko Uchi Gari

Katame Waza

Osae Waza:

Kesa Gatame
Yoko Shiho Gatame
Kami Shiho Gatame
Tate Shiho Gatame

Shime Waza:

Kata Juji Jime
Nami Juji Jime
Gyaku Juji Jime
Hadaka Jime
Okuri Eri Jime

Kansetsu Waza:

Ude Garami
Ude Ishigi Juji Gatame
Ude Gatame
Waki Gatame