

SCUOLA NAZIONALE SETTORE KARATE

LINEE GUIDA
CORSO DI FORMAZIONE
PER INSEGNANTI TECNICI

QUALIFICA
ALLENATORE BASE
E ALLENATORE





- VIDEO INTRODUZIONE
- WARM-UP:
 - ESERCIZI DI RESPIRAZIONE
 - ED ESERCIZI DI AUTO-RILASCIO MIOFASCIALE



- WARM-UP:
 - ESERCIZI DI STRETCHING STATICO E DI MOBILITÀ



- WARM-UP:
 - ESERCIZI DI CONTROLLO MOTORIO/STABILITÀ E ATTIVAZIONE STATICO-DINAMICA
 - ESERCIZI DI ATTIVAZIONE DINAMICA INTEGRATA



- PROGRAMMA - SPECIALITÀ KATA VIDEO COMPLETO

PER ARGOMENTI



- DACHI WAZA



- TSUKI WAZA E UKE WAZA



- PROPEDUETICI PER I PREREQUISITI FUNZIONALI ALLA TECNICA



- UKEMI WAZA



- **MOBILITÀ ARTICOLARE - CALCI**



- **PROGRAMMA - SPECIALITÀ KUMITE
VIDEO COMPLETO**

PER ARGOMENTI



- **POSTURA-GUARDIA**



- **TECNICHE DI PUGNO**



- **TECNICHE DI CALCIO**



- **TECNICHE DI SPOSTAMENTO E FINTE**



- **TECNICHE DI PUGNO E CALCIO IN COMBINAZIONE**



- **TECNICHE DI PARATE E SCHIVATE**



- **TECNICHE DI ANTICIPO**



- **ESERCIZI SULLE INTERAZIONI OPPOSITIVE**



- **KUMITE LIBERO**