

# CORSO DI FORMAZIONE PER Qualifica Allenatore Wushu Kungfu C.S.E.N.

A chi è aperto il corso:

– A tutti coloro che desiderano diventare insegnanti qualificati CSEN di Wushu Kungfu

Requisiti:

– Avere compiuto 18 anni.

– Praticante delle discipline comprese nel Wushu Kungfu/Sanda da almeno 4 anni.

– Aver prestato opera come aiuto insegnante per almeno due anni (occorre certificazione).

– Avere la Cintura Nera 1° Duan in una delle Discipline comprese nel Wushu Kungfu (è sufficiente averla conseguita prima dell'Esame).

Struttura del corso:

– 8 Moduli Didattici di Teoria di 3 ore ciascuno per un totale di 24 ore (in aula).

– 4 Moduli didattici di Pratica di 3 ore ciascuno per un totale di 12 ore (in palestra).

– 1 Modulo di Esercitazioni pratiche di 3 ore.

– Esame finale (data di svolgimento 23 febbraio 2020).

– Materiale Didattico per gli argomenti teorici.

Costi:

– Tutto il Corso compreso Esame per Allenatore di Kungfu Wushu .....400,00 €

Cosa si consegue:

– Attestato CSEN di Qualifica come Allenatore

– Tesserino Tecnico

– Iscrizione Albo dei Tecnici CSEN

Condizioni di partecipazione:

– Iscrivarsi entro il 25/09/2020 compilando l'apposito modulo e allegando:

(1) la copia di: Documento di identità, Codice Fiscale, Diploma di cintura nera 1° duan o superiori.

(2) certificazione di aver svolto opera di aiuto insegnante, rilasciata dal presidente dell'associazione o società sportiva presso la quale l'opera è stata prestata.

(3) ricevuta di pagamento tramite bonifico di metà quota (l'altra metà quota va versata prima del 3° Weekend) a: csen friuli

oppure versare direttamente la quota presso la segreteria dello Csen Friuli Via Valdagno

Esame finale:

– Si accede all'esame solo se si è fatto almeno 33 ore effettive di Corso.

– Esito finale viene stabilito da: valutazione pratica, Test di teoria, prova orale.

Ambito operativo della Qualifica:

– La presente Qualifica di Allenatore permette di operare presso una società sportiva affiliata allo C.S.E.N. come insegnante di Wushu Kungfu nella disciplina nella quale si è conseguita la cintura nera.

ORARI: I corsi si terranno sempre sabato pomeriggio dalle 15:00 e domenica mattina dalle 09:00

GIORNO	DATA				MODULO SANDA
<b>SABATO</b>	<b>26/09/2020</b>	<b>RONCHI DEI LEGIONARI</b>	<b>0.01.30</b>	<b>ORE</b>	<b>MODULO A2 metodologia di allenamento nelle fase di sviluppo motorio (fasce 4/7 anni, 8 /11 anni , 12 / 14 anni, over 14 anni)</b>
SABATO	26/09/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.00.45	ORE	MODULO B.1 Footwork 步法, 步法, bùfǎ , (Pu Fa) – Guardia
SABATO	26/09/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.00.45	ORE	MODULO B.2. Tecniche di pugno 拳法, 拳法, quǎnfǎ, (Chuan Fa)
DOMENICA	27/09/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.04.00	ORE	MODULO B1 E B2 lavoro ai colpitori al sacco combinazioni
<b>SABATO</b>	<b>24/10/2020</b>	<b>FELETTO UMBERTO</b>	<b>0.01.00</b>	<b>ORE</b>	<b>Storia del wushu kung fu, sviluppo nei tempi caratteristica degli stili, lo sviluppo ai giorni nostri disciplina sportiva o tradizionale</b>
SABATO	24/10/2020	FELETTO UMBERTO	0.01.00	ORE	MODULO B.3. Schivate(Baoewi)
<b>SABATO</b>	<b>24/10/2020</b>	<b>FELETTO UMBERTO</b>	<b>0.01.00</b>	<b>ORE</b>	<b>MODULO B.4. Tecniche di calcio 腿法, 腿法, tuǐfǎ, (T'ui Fa) 1° parte</b>
<b>DOMENICA</b>	<b>25/10/2020</b>	<b>FELETTO UMBERTO</b>	<b>0.01.00</b>	<b>ORE</b>	<b>MODULO A2 PRATICA Esercizi ed esempi</b>
DOMENICA	25/10/2020	FELETTO UMBERTO	0.01.00	ORE	MODULO b.4. Tecniche di calcio 腿法, 腿法, tuǐfǎ, (T'ui Fa) 2° parte
DOMENICA	25/10/2020	FELETTO UMBERTO	0.02.00	ORE	combinazione Modulo b4 e b2
<b>SABATO</b>	<b>14/11/2020</b>	<b>RONCHI DEI LEGIONARI</b>	<b>0.01.00</b>	<b>ORE</b>	<b>MODULO A3</b>
SABATO	14/11/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.01.00	ORE	MODULO A 4
SABATO	14/11/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.01.00	ORE	MODULO A3+A4 PRATICA
<b>DOMENICA</b>	<b>15/11/2020</b>	<b>RONCHI DEI LEGIONARI</b>	<b>0.04.00</b>	<b>ORE</b>	<b>ACROBATICA SANDA E CADUTE</b>
SABATO	16/01/2021	FELETTO UMBERTO	0.03.00	ORE	MODULO B6 ALLENAMENTO ALLE PROIEZIONI TUTTI GLI ESERCIZI
<b>DOMENICA</b>	<b>17/01/2021</b>	<b>FELETTO UMBERTO</b>	<b>0.04.00</b>	<b>ORE</b>	<b>IL WUSHU, SANDA , SHAOLIN E TAIJI PRINCIPI BASE</b>
SABATO	06/02/2021	RONCHI DEI LEGIONARI	0.03.00	ORE	MODULO B6 PROIEZIONI PARTE BASSA DEL CORPO 1 GAMBA 5 PROIEZIONI,2 GAMBE 5 PROIEZIONI
DOMENICA	07/02/2021	RONCHI DEI LEGIONARI	0.02.00	ORE	MODULO B6 LAVORO SULLE ENTRATE E PROIEZIONI VARIANTI E CASI DA STUDIARE

DOMENICA	07/02/2021	RONCHI DEI LEGIONARI	0.02.00	ORE	MODULO B8 LAVORO SULLE ENTRATE E PROIEZIONI VARIANTI E CASI DA STUDIARE
SABATO	06/03/2021	FELETTO UMBERTO	0.03.00	ORE	RIPASSO GENERALE SU TUTTO
DOMENICA	07/03/2021	FELETTO UMBERTO	0.04.00	ORE	INCONTRI STUDIO REGOLAMENTO GENERALE SANDA.. DOMANDE E RISPOSTE

### **Parte Teorica modulo A**

1. Storia del wushu kung fu, sviluppo nei tempi caratteristica degli stili, lo sviluppo ai giorni nostri disciplina sportiva o tradizionale
2. metodologia di allenamento nelle fase di sviluppo motorio (fasce 4/7 anni, 8 /11 anni , 12 / 14 anni, over 14 anni)
3. Sanda amatoriale e sanda agonistico (le diverse motivazioni di allenamento)
4. Sanda amatoriale e Sanda agonistico (allenamento uguale o diverso)

### **Parte Pratica Modulo B**

- 1) Footwork 步法, 步法, bùfǎ , (Pu Fa) – Guardia
- 2) Tecniche di pugno 拳法, 拳法, quánfǎ, (Chuan Fa)
- 3) Schivate(Baoewi)
- 4) Tecniche di calcio 腿法, 腿法, tuǐfǎ, (T'ui Fa)
- 5) Tecniche di Cadute (Ditangfa)
- 6) Tecniche di proiezione e lotta corpo a corpo 快摔法, 快摔法, kuàishuāifǎ, (K'uai Shuai Fa)
- 7) PARATE (Bianfa)
- 8) BLOCCHI E PRESE: Blocchi(Kuài) – Prese (Ta ba) – su Pugni

#### **modulo b.1: Footwork 步法, 步法, bùfǎ , (Pu Fa) – Guardia**

principi fondamentali: le varie guardie

1. Guardia principale
2. Guardia laterale
3. Guardia di distanza
4. Guardia di difesa per entrata
5. Guardia per il light

Come si sta in guarda, come si allena la guardia, Guardia statica o dinamica, saltellare, principi di coordinazione sul saltellare, uso della corda.

#### **modulo b.2. Tecniche di pugno 拳法, 拳法, quánfǎ, (Chuan Fa)**

1. Diretto
2. Diretto gamma avanti
3. gancio e montante

### ***Allenamento dei diversi pugni:***

Utilizzo delle spalle  
utilizzo delle anche  
Allenamento a vuoto,  
allenamento allo specchio  
Allenamento con utilizzo di corda o bastone  
allenamento al sacco  
allenamento colpi singoli ai focus  
Allenamento combinazione di pugni

### ***modulo b.3. Schivate(Baoewi)***

Schivate di lato su pugni diretti  
schivate su gancio o montante  
schivate da calcio (con relativa entrata)

### ***Allenamento dei diversi pugni:***

Utilizzo delle spalle  
utilizzo delle anche  
Allenamento a vuoto,  
allenamento allo specchio  
Allenamento con utilizzo di corda o bastone  
allenamento al sacco  
allenamento colpi singoli ai focus  
Allenamento combinazione di pugni

### **modulo b.4. Tecniche di calcio 腿法, 腿法, tuǐfǎ, (T'ui Fa) 1° parte**

#### **Calci wushu:**

zeng ti  
waibai  
li he  
dan pai jao  
che ti tui

calci sanda  
girato  
laterale  
frontale  
uncinato  
calci in rotazione

### **modulo b.4. Tecniche di calcio 腿法, 腿法, tuǐfǎ, (T'ui Fa) 2° parte**

Allenamento dei diversi calci:

calci wushu : solita didattica sul posto e poi in fila importante l'esplosività del movimento in discesa. talloni a terra e gamba d'appoggio tesa.

Calci sanda:

- per tutti i calci, velocità di esecuzione e reattività su impulso esterno.. allenamento ad alzare veloce il ginocchio per calciare
- Calcio circolare usare bene la frusta del calcio con utilizzo anca (esercizio propedeutico allenamento di barri in ritiro)
- Calcio laterale batto con il ginocchio mano opposta
- frontale caricamento ginocchio alto
- rotazioni( imparare bene le varie rotazioni)