

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:

Il corso di formazione allenatori e istruttori C.S.E.N. regionale F.V.G. di wushu kung fu prevede:

- corso generale C.S.E.N. per conseguimento di diploma tecnico nazionale (psicologia dello sport sviluppo mentale, anatomia e fisiologia, funzionamento sistema nervoso, teoria dell'allenamento sportivo, prevenzione infortuni, normativa associativa), sostenuto presso sedi regionali dello C.S.E.N., con commissione tecnica C.S.E.N.
 - 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).
- Materiale Didattico per gli argomenti teorici.

Costi:

– Tutto il Corso compreso Esame per Allenatore di Kungfu Wushu400,00 €

Cosa si consegue:

- Attestato CSEN di Qualifica come Allenatore
- Tesserino Tecnico
- Iscrizione Albo dei Tecnici CSEN

Condizioni di partecipazione:

– Iscriversi entro il 23/09/2020 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 WUSHU
SABATO	26/09/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.01.30	ORE	MODULO A1 metodologia di allenamento nelle fase di sviluppo motorio (fasce 4/7 anni, 8 /11 anni , 12 / 14 anni, over 14 anni)
SABATO	26/09/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.00.45	ORE	MODULO B1 BUFA Posizioni base wuhsu, Fondamentali di base
SABATO	26/09/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.00.45	ORE	MODULO B2 Tecniche di pugno 拳法, 拳法, quánfǎ, (Chuan Fa)
DOMENICA	27/09/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.04.00	ORE	MODULO C1 le 5 forme basi 16 movimenti di wushu
SABATO	24/10/2020	FELETTU UMBERTO	0.01.00	ORE	MODULO A2 Storia del wushu kung fu, sviluppo nei tempi caratteristica degli stili, lo sviluppo ai giorni nostri disciplina sportiva o tradizionale
SABATO	24/10/2020	FELETTU UMBERTO	0.01.00	ORE	MODULO C2 FORME 32 CON ARMI GS, QS
SABATO	24/10/2020	FELETTU UMBERTO	0.01.00	ORE	MODULO B3. Tecniche di calcio 腿法, 腿法, tuǐfǎ, (T'ui Fa) 1° parte
DOMENICA	25/10/2020	FELETTU UMBERTO	0.01.00	ORE	MODULO B4 Tecniche di caduta
DOMENICA	25/10/2020	FELETTU UMBERTO	0.02.00	ORE	CALCI E ACROBATICA DEL WUSHU
SABATO	14/11/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.01.00	ORE	MODULO A3 wushu amatoriale o agonistico
SABATO	14/11/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.01.00	ORE	modulo a4 preparazione atletica wushu
SABATO	14/11/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.01.00	ORE	MODULO A3+A4 PRATICA
DOMENICA	15/11/2020	RONCHI DEI LEGIONARI	0.04.00	ORE	ACROBATICA WUSHU
SABATO	16/01/2021	FELETTU UMBERTO	0.03.00	ORE	FORME 32 CON ARMI js ds
DOMENICA	17/01/2021	FELETTU UMBERTO	0.04.00	ORE	IL WUSHU, SANDA , SHAOLIN E TAIJI PRINCIPI BASEI
SABATO	06/02/2021	RONCHI DEI LEGIONARI	0.03.00	ORE	MODULO C3 FORME 32 NANQUAN
DOMENICA	07/02/2021	RONCHI DEI LEGIONARI	0.04.00	ORE	MODULO C4 CODIFICATE 1 SET CQ , NQ, DS
DOMENICA	07/02/2021	RONCHI DEI LEGIONARI	0.02.00	ORE	CODIFICATE 1 SET GS E DS
SABATO	06/03/2021	FELETTU UMBERTO	0.04.00	ORE	CODIFICATE 1 SET JS
DOMENICA	07/03/2021	FELETTU UMBERTO	0.04.00	ORE	CODIFICATE 1 SET QS

TOTALE ORE		46 ,00		
------------	--	--------	--	--

Parte Teorica modulo A

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

Parte Pratica Modulo B

- 1) Posizioni base bùfǎ , (Pu Fa) –
- 2) Tecniche di pugno 拳法, 拳法, quǎnfǎ, (Chuan Fa)
- 3) Tecniche di calcio 腿法, 腿法, tuǐfǎ, (T'ui Fa)
- 4) Tecniche di Cadute (Ditangfa)
- 5) Combinazioni di calci e acrobatica

Parte pratica modulo C

- 1) 5 FORME BASE 16 MOVIMENTI
- 2) FORME 32 CON ARMI GS, QS
- 3) 3 FORME 32 MOVIMENTI STILE NANQUAN
- 4) FORME CODIFICATE 1 SET CHANGQUAN E NANQUAN
- 5) FORME CODIFICATE 1 SET BASTONE (GUNSHU) E SCIABOLA (DAOSHU)
- 6) FORMA CODIFICATA 1 SET SPADA
- 7) FORMA CODIFICATA 1 SET LANCIA