

CORSO TECNICO ESERCITO

OBIETTIVO DEL CORSO

La conoscenza di alcuni fondamentali che consentano la comprensione del combattimento:

- 1) lunga distanza (tecniche di calcio e relative difese);
- 2) media distanza (tecniche di pugno e relative difese);
- 3) corta distanza (tecniche di atterramento-non previste).

Sulla base delle condizioni operative sopra menzionate, è necessario operare accuratamente su alcuni fondamentali del combattimento frontale, che consentano di comprendere la struttura delle azioni di difesa e di attacco alle varie distanze e il legame temporale tra difesa e contrattacco, come nel " bunkai".

Per motivi di sicurezza non sono previste nel seguente programma tecniche di proiezione.

Principi metodologici: azioni a vuoto per la coordinazione e azioni interattive (attacco – difesa – contrattacco) per la strutturazione spazio/tempo.

Preparazione fisica essenziale: coordinazione, mobilità articolare, forza rapida.

PROGRAMMA

Fondamentali Difesa

moto dachi (postura di guardia):

- jodan aghe uke;
- jodan juji uke;
- tchudan tate shuto;
- ghedan barai;
- ghedan juji uke;
- difesa laterale combinata simultanea jodan/tchudan.

Fondamentali Attacco

moto dachi (postura di guardia):

- jodan tensho uchi;
- jodan shuto uchi;
- tchudan gyaku tsuki, ren tsuki;
- tchudan empi uchi;
- tchudan maegheri;
- tchudan mawashi gheri.

Immobilizzazioni

- solo in presenza di tatami e con estrema cautela.

DURATA

I corsi avranno la durata di 24 ore.

ABBIGLIAMENTO

I corsisti saranno muniti di tuta e scarpe da ginnastica.

AREA DI ALLENAMENTO

Le lezioni si svolgeranno nei locali delle Caserme anche in assenza di materassine.