



CORSO DI FORMAZIONE ED ADDESTRAMENTO ATLETI AGONISTI FKTL

**COMUNICAZIONE UFFICIALE FKTL:
per le Cinture Bianche e le Cinture Nere.**

Il corso è rivolto a tutti coloro che intendono seguire un percorso di formazione ad alto livello, sia nelle "forme" che nel "combattimento".

DETERMINAZIONE, SERIETA', SPIRITO DI SACRIFICIO,

Sono i requisiti ESSENZIALI per poter accedere agli stage .

*La finalità del Corso (supervisionato direttamente dal Maestro Giuseppe Ghezzi, e che ha come responsabile l'Istruttore Marco Gui, in collaborazione con gli altri Istruttori della Federazione), è quella di costituire una **équipe agonistica d'élite**, passando attraverso un deciso miglioramento tecnico e una specifica preparazione alle gare cui la Federazione ha intenzione di iscrivere **solo** i propri atleti selezionati.*

Programma del corso :

Introduzione: Briefing iniziale con presentazione della giornata.

Fase 1

- Le sedute si apriranno con ginnastica tradizionale cinese;*
- Si proseguirà con preparazione atletica intensiva finalizzata allo sviluppo muscolare ed all'aumento della resistenza e della forza, supervisionata dai preparatori atletici (Scienze Motorie) de "l'arte del movimento";*
- Irrobustimento del corpo attraverso esercizi di condizionamento.*
- CHI KUNG MARZIALE.*

Fase 2 - Combattimento

- Addestramento alle tecniche di pugno, gamba, di gomito, di ginocchio;*
- Preparazione alle cadute;*
- Studio delle proiezioni;*
- Addestramento alle tecniche di immobilizzazione, strangolamento, bloccaggio a terra ecc*

Fase 2 – Forme

- *Il percorso da intraprendere nello studio dei “LU” della nostra Scuola è vario, intenso, sia per numero che per il diversificato approccio che ognuna di esse richiede.*
- *L’atleta dovrà imparare ad interpretare le peculiarità della forma studiata manifestando un’elevata partecipazione mentale, che si rifletterà soprattutto nella sua espressività e marzialità.*
- *Caratteristiche tecniche principali:*
- *Precisione, Velocità, Potenza, Forza, Elasticità.*
- *Formazione : evoluzione delle caratteristiche tecniche principali,
Costruzione dell’intelaiatura del corpo (kung cha),
Studio della forma con i suoi ritmi;
Sviluppo della resistenza attraverso l’esercizio ripetuto.*

Fase 3

- *Briefing finale di confronto tra istruttore ed atleti*
- *Compilazione delle schede personalizzate.*

REGOLAMENTO

Prima di ogni cosa: si offre serietà, si esige serietà!

Puntualità, rispetto, educazione, presenza.

Questo umilmente vi diamo, questo gentilmente vi chiediamo.

- 1) *Ogni atleta dovrà munirsi di protezioni (guanti, caschetto, paradenti, paratibie, conchiglia ecc...);*
- 2) *Ogni atleta dovrà essere munito di scarpette da sala, maglietta di ricambio e asciugamano;*
- 3) *Per l’attività atletica sono necessarie tuta, maglietta, copricapo, maglione girocollo, scarpe da ginnastica e quant’altro necessario per svolgere attività ginnica anche all’aperto (tempo permettendo).*

Calendario

Il corso inizierà con la **presentazione ufficiale Sabato 28 gennaio** alle ore 14.

Si svilupperà con **due incontri mensili**, (il sabato pomeriggio con inizio alle ore 14,30 – termine ore 17,30) a cui si potrebbe aggiungere un altro stage mensile un mercoledì nel tardo pomeriggio (inizio ore 19,00- termine ore 20,45) o una domenica mattina (inizio ore 9,00 – termine ore 11,30).

Il tutto fino a sabato 30 di giugno.

Le date di tali incontri verranno ufficializzate durante la presentazione ma potranno essere discusse e variate di mese in mese in base alle possibili cause di forza maggiore che dovessero riguardare istruttori e gruppi di allievi.

Al riguardo di cui sopra, le lezioni eventualmente rinviate saranno recuperate dallo staff tecnico in date da concordare.

Sarà possibile iscriversi al corso anche in date successive alla presentazione (28 gennaio 2012), fermo restando che la quota di iscrizione rimarrà invariata per chi iscriverà entro i primi 2 mesi (4 lezioni); dal 1 Aprile la quota decrescerà di €. 30 al mese.

Si ricorda agli allievi che in due occasioni vi sarà la presenza (quale supervisore del corso) del Maestro Giuseppe Ghezzi, al fine di poter ulteriormente approfondire e migliorare alcuni aspetti della tecniche oggetto di studio ed allenamento.

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione prevista per il corso è di €. 180,00 per adulti e ragazzi sopra i 14 anni – e di €. 110,00 per i bambini dagli 8 ai 14 anni.

La quota di iscrizione deve essere versata brevimano (in contanti) in tre rate mensili consecutive da €. 60,00 l'una, alla 1, 3, 5 lezione.

Dopo l'ultimo versamento verrà rilasciata ricevuta.

Solo in casi eccezionali verranno accettati nel corso bambini di età inferiore.

FKTL ITALIA – Federazione Kung Fu Tradizionale Libertas

Sede Centrale – Via Cassani n°7 – 27100 Pavia – (presso il Fitness Club “L'Arte del Movimento)

Per Informazioni : e mail: fktlinfo@gmail.com

Tel. 0382 1680525 – cell. 366 3194059 : (l'arte del Movimento)



Modulo Iscrizione

Autorizzazione rilasciata dal Caposcuola od istruttore capo dell'Associazione di appartenenza, affinché l'allievo possa partecipare al corso.

Nome

Cognome

Associazione/società sportiva

Sede (via, Città, Provincia)

Tel – cell di riferimento

Firma

(riservato agli allievi di ogni livelli di pratica che abbiano compiuto i 18 anni di età)
(per i minorenni firma di autorizzazione del genitore)

Cognome e Nome _____

Società _____

Data di nascita _____

Codice Fiscale _____

Indirizzo _____

Città _____

Telefono _____

Livello _____

Email _____

Firma

*Il Direttore tecnico
Maestro Giuseppe Ghezzi*

*Responsabile Corso
Istruttore Marco Gui*

*Presidente FKTL
Arch. Cipollini Paolo*