

Corso di **TAI SAM**



Tecniche di Autodifesa Integrate al Sistema di Arti Marziali **ALTA FORMAZIONE INTERDISCIPLINARE**

Il corso è rivolto a praticanti di arti marziali. Non è un corso di autodifesa ma di approfondimento tecnico, con il duplice obiettivo di estendere le conoscenze tecniche interdisciplinari e approfondirne gli aspetti applicativi.

Gruppo promotore (regia e allineamento delle lezioni):

Biavati Franco, Franzoni Ettore, Mordacci Vincenzo

Requisiti: grado minimo c. nera (c. marrone a discrezione del DT del Dojo); conoscenza base delle cadute.

Promosso da UISP DO Emilia Romagna, aperto a tutta Italia

Durata: 10 Lezioni in 2 anni (2019/2021) = 40 ore

Attestato di partecipazione a chi ha frequentato almeno il 40% delle lezioni

Attestato di specializzazione a chi è già Insegnante di AM e ha frequentato almeno l'80% delle lezioni

Programma (orario lezioni: ore 14.00/18.00)

	Materie	Docenti
12 Ottobre 2019 RE	Lo spirito del BU-DO nel contesto storico	Raimondo
	Assetto del corpo, equilibrio, propriocezione	Bisi
	Kuzushi (<i>Yawara</i>) – Nage waza	Franzoni
	Atemi waza (zuki, uchi - <i>Hikite</i>)	Biavati
14 Dicembre 2019 BO	Il significato del saluto: Za Rei – Mokuso - Reishiki	Casu
	Taisabaki – Prossemica (ma-ai)	Biavati
	Atemi waza (geri)	Pasquini
	Kansetsu waza (ju jutsu)	Leoni
15 Febbraio 2020 RE	Centralizzazione - Tue shou	Zanetti
	Biomeccanica della caduta	Barduco
	Ukemi waza	Barduco
	Nage waza	Franzoni
18 Aprile 2020 BO	Zanshin - Kime	Balzarro
	Kime waza	Balzarro
	Ukemi waza	Albertazzi/Mordacci
	Kansetsu waza (judo)	Franzoni
13 Giugno 2020 BO	Le basi della filosofia Zen	Guareschi
	Lo Zen e la pratica del BUDO	Guareschi/Franzoni
	Ne Waza	Moscato
	Uke waza (kawashi, nagashi, uke)	Biavati
Ottobre 2020 BO	Prevenzione dei traumi	Bufalini
	Nage waza	Bufalini
	Kansetsu waza (ju jutsu)	Bonfatti
	Atemi waza (tsukami >kuzushi)	Biavati
Dicembre 2020 RE	Mikiri, Sen, Shikkake waza	Caprioli
	Atemi waza	Caprioli
	Sutemi waza	Franzoni
	Kansetsu waza (aikido)	Patella
Febbraio 2021 BO	Yoga – allungamento muscolare	Patella
	Kansetsu waza (riassunto)	Mordacci
	Katame waza	Albertazzi
	Shime waza	Bisi
Aprile 2021 BO	Yoga - respirazione	Patella
	Shuai Jiao (una strategia di lotta)	Barzagli
	Kyusho	Lodi/Torelli
	Kyusho	Lodi/Torelli
Giugno 2021 RE	Il sistema energetico	Basile
	Il sistema energetico	Basile
	Il corpo a corpo	Franzoni
	Strategia difensiva	Biavati

Docenti

Franzoni Ettore	M° di Judo 7° DAN, Responsabile CTN Judo UISP DO
Biavati Franco	M° di Karate 6° DAN, M° di Aikido 6° DAN
Mordacci Vincenzo	M° di Ju Jutsu 6° DAN, M° di Judo 5° DAN
Balzarro Ferdinando	M° di Karate 8° DAN
Bufalini Claudio	M° di Judo 7° DAN, Fisioterapista
Bisi Mauro	M° di Judo 6° DAN
Patella Tommaso	M° di Yoga, M° di Karate 6° DAN, M° di Aikido 6° DAN
Barduco Massimiliano	M° di Aikido 6° DAN, Prof in Scienze Motorie
Pasquini Alberto	M° di Karate 6° DAN
Zanetti Maurizio	M° di Kung Fu
Barzagli Nicola	M° di Kung Fu, Campione di Shuai Jiao
Lodi Davide	M° di Kyusho
Torelli Roberto	M° di Kyusho
Caprioli Domenico	M° di Karate 7° DAN, Responsabile CTN Karate Shotokan UISP
Moscato Luigi	M° di Judo 7° DAN
Guareshi Fausto Taitien	Abate del Monastero Fudenji Shoto Zen di Salsomaggiore
Bonfatti Andrea	M° di Ju Jutsu 6° DAN
Albertazzi Yuri	M° di Judo 4° DAN
Leoni Giuseppe	M° di Ju Jutsu 5° DAN, Campione di Duo Sistem
Basili Dante	M° di Kung Fu
Raimondo Sergio	Docente Universitario, M° di Tai Chi
Casu Maurizio	M° di Judo 6° DAN CTN, M° di Katori Shinto Ryu

Raccomandazione: è fondamentale svolgere i "compiti a casa" tra un appuntamento e l'altro, secondo quanto indicato dai docenti.

MATERIE

Parte generale: BuDo, ZaRei, Mokuso, Reishiki, Zen, Assetto del corpo, Centratura, Taisabaki, Prossemica, Kuzushi, Allungamento muscolare, Respirazione, Prevenzione dei traumi
Atemi waza; Uke waza; Principi (Zanshin, Kime, Hikite); Strategia (Mikiri, Sen, Shikkake waza)
Ukemi waza
Nage waza; Sutemi waza; Shime waza; Ne waza; Principio Yawara;
Shuai jiao
Kansetsu waza (ju jutsu, aikido, judo)
Kyusho

Il comitato promotore si riserva di apportare qualche modifica al programma in caso di necessità

Costo: € 20,00 a lezione – intero ciclo € 150,00 (pagabili sul posto)

Per informazioni: Franco Biavati 348/6975047 E-mail: francobiavati@uisp.it

Modulo d'iscrizione

Cognome e nome

Data di nascita

Residenza (Via, n°, Città, CAP)

Mail

Tel

Disciplina/e praticata/e

Qualifica/che

Grado/i

Inviare a francobiavati@uisp.it

Oppure sms (foto) al 348 6975047