



ARNIS KALI ESKRIMA

Programma Tecnico per Insegnanti

Requisiti Tecnici

Aver lavorato in una scuola di ARNIS KALI ESKRIMA riconosciuta, per almeno 7 anni ed aver conseguito il Livello Lakan 2 equiparato alla Cintura Nera Secondo Dan.

Verifica Tecnica

In questa fase preliminare della durata di due ore il candidato si presenterà alla commissione. Presenterà il programma della propria scuola descrivendo lo stile e la storia.

Eseguirà la parte pratica:

-Senza Armi: Pangamut, Sikaran Dumog.

-Con Armi: bastone singolo, coltello singolo doppio bastone, doppio coltello.

Esecuzione: lavoro a vuoto, coppia, colpitori, Ayno.

Potrà integrare l'esame preliminare con le specifiche del suo sistema di riferimento.

Obiettivi : i 3 punti da realizzare

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) per poter collaborare validamente e fattivamente, nella propria società sportiva. Ampliare le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, utili ad applicare correttamente ed in maniera autonoma le metodologie di allenamento.

Obiettivo tecnico base : 1) conoscenza base del proprio sistema 2) conoscere e saper trasferire i principi base dei sistemi filippini. Armi: Bastone-Coltello- Doppio Bastone - Doppio Coltello. Mano nuda "mano mano": aree Panuntukan, Sikaran e Dumog. Accrescere la propria autonomia, capacità di comunicazione e di gestione dei corsi. Approfondire con analisi teorico-pratiche le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, per utilizzare al meglio tutti gli elementi necessari alla programmazione di medio e alto livello. Far cogliere gli aspetti tecnici evolutivi che si evidenziano e che caratterizzano le discipline di combattimento.

Obiettivo tecnico avanzato: 3) conoscenza avanzata del proprio sistema, conoscere e saper trasferire i principi avanzati dei sistemi filippini. Armi: Doppio Bastone- Karambit- Dos Puntas- Barong -Dos Manos, (Espada Y Daga conoscenza di base). Gestione in sicurezza dell'area di lavoro, gestione in sicurezza dello sparring progressivo e a contatto pieno.

Sviluppo del Corso

Durata variabile a seconda delle conoscenze pregresse. Il tempo necessario per arrivare a finalizzare in maniera concreta i tre punti della sezione obiettivi.

Tematiche sviluppate durante il corso - Parte Teorica -

Teoria e metodologia generale dell'allenamento

Fonti energetiche e cicli energetici

L'allenamento sportivo come l'insieme dei processi adattativi

Carico motorio

Processo unitario stimolo e recupero

Le capacità motorie - mezzi e metodi per lo sviluppo

Teoria e metodologia generale dell'insegnamento

Metodi e Stili di insegnamento

Strumenti di osservazione e di valutazione dell'allenamento.

Il processo di insegnamento-apprendimento

Teoria della comunicazione

Le difficoltà comunicative

Gli scambi della Comunicazione

Lavorare per una voce convincente

I colori della voce del Tecnico

Facilitazioni nella regolazione del conflitto

Strategie comunicative con il territorio, Scuola, Ente Locale, ecc.

Approfondimento sulla comunicazione

Il processo comunicativo

Il Feedback

Comunicazione verbale

Comunicazione para-verbale

Comunicazione non verbale

Studio della Prossemica

Gli Assiomi della Comunicazione di Paul Watzlawick

Metodologia all'insegnamento per i giovani

-Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza
nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

-Esempi di progettazione e programmazione didattica: la determinazione
degli obiettivi ,la scelta dei mezzi e dei metodi la valutazione delle capacità
e delle abilità in età evolutiva.

-Il fenomeno del bullismo.

Metodologia all'insegnamento specifico

Il modello di prestazione

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

- Allenamento speciale della forza

- Allenamento speciale della resistenza

- Allenamento speciale della rapidità

- Esempi e dimostrazioni pratiche

Nozioni di Medicina dello Sport

Lesioni traumatiche acute all'apparato locomotore

Nozioni di pronto soccorso nei traumi acuti

Indagini strumentali

Fisioterapia e rieducazione funzionale

Tecniche di bendaggio

Elementi di Psicologia e psicopedagogia dello Sport

Psicologia generale

- L'emozione

- Le motivazioni

- Il conflitto e la frustrazione

Psicologia dello sviluppo

- La personalità

- Le teorie della personalità

Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- Formazione psicopedagogica dell'Atleta

- Rapporto Atleta-Tecnico

- Psicopatologia dell'Atleta

- Ansia, stress e modelli di intervento

- Dinamiche comportamentali di gruppo

Tematiche studiate durante il corso - Parte Pratica -

1. Storia delle Arti Marziali Filippine:

Origini

Tradizione

Diffusione

Evoluzione

Sport

Difesa Personale

2. Spostamenti:

Asterisko

Tatsulok maschio

Tatsulok femmina

Lutang

Kurbado

Palayasin

Doble

Hakbang Mix

Trasferimenti di peso

Rotazione d'anca

Bascula

3. Principi

Equilibrio
Coordinazione
Potenza
Precisione
Distanze
Pressione

4. Armi:

Bastone singolo
Coltello singolo
Dos Puntas
Karambit
Bastone doppio
Coltello doppio

5. Mano nuda:

- Pangamut
- Sikaran
- Dumog
- Combo

6. Boxe Filippina attacco

Diretti
Ganci
Montanti
Martillo
Finger
Vertical punch
Siko
Combo

7. Boxe Filippina difese

Schivate
Parry esterni
Parry interni
Hard Block
Scub
Martillo
Gunting
Siko
Palis

8. Clinch

Clinch 1
Clinch 2
Clinch 3
Clinch 5
Clinch 6

9. Sikaran attacchi

Shuffle kick
Shin kick
Low kick
Front kick
Side kick
Mule kick
Middle kick
Axe kick
Diagonal kick
Kneeing

10. Sikaran difese

Cunei
Lutang
Hard block
Palis
Gunting
Siko

11. Bastone Singolo

Guardia abierta
Grardia serrada
Grardia bassa
Studio dei 9 angoli di base
Strike da 1 a 9 passanti - frustati- penetranti - ellittici - cutting
Larga mano
Media mano
Corta Amano
Difese Hard Block- Wall Block
Difese punta alta
Difese punta bassa
Gunting
Disarmi Bastone vs Bastone:
Uno su tutti
Tutti su uno
Serpente
Strappo

Punyo
Disarmi Mano vs Bastone
Thrust front
Serpente
Palis

12. Doppio Bastone

Coordinazione destra sinistra
Colpi Base
Guardie
Sinawali 1 + applicazioni
Sinawali 2 + applicazioni
Sinawali 3 Standard + applicazioni
Sinawali 4 Standard+ applicazioni
Standard 5 Standard+ applicazioni

13. Coltello Singolo

Guardie:
Punta alta
Punta bassa
9 colpi di punta e taglio
Mano Viva
Larga mano
Mano Block
Knife Block
Gunting
Disarmi Mano nuda vs Coltello

14. Doppio Coltello

Guardie:
Doppia punta alta
Doppia punta bassa
Alta Bassa
Bassa Alta
Gunting Doppio
Gunting su tutte le direttrici
Knife Palis
Knife Palasut
Combinazioni Miste Taglio Punta

15. Armi della Tradizione

Krambit basi
Barong basi
Dos Manos basi
Sibat basi
Espada y Daga basi

16. Aspetti Legali legati alla difesa.

Art. 52 C. P. - Legittima difesa

Art. 53 C. P. - Uso legittimo delle armi

Art. 54 C. P. - Stato di necessità

Art. 55 C. P. - Eccesso colposo

Art. 62 C. P. - Circostanze attenuanti comuni

17. Sparring Mano Mano Pangamut 5 round da due minuti

18. Sparring Bastone Singolo 5 round da due minuti

19. Sparring Coltello Singolo 5 round da due minuti

20. Sparring Doppo Bastone 5 round da due minuti

AKADEMYA FMA

