



Settore Karate
D.T. Mauro Brescia
Via E.Fieramosca 12/a Villasanta Mi
tel.039/2052287 cel. 347.3201223 - E-mail sinergy.club@tiscalinet.it



Attività Regione Lombardia Libertas Settore Karate



Villasanta 25 settembre 2009

Egregio Sig.
Presidente
ASD Libertas

Corso di Formazione 09

Tecnici di Karate
Allenatore
Istruttore
Maestro

Tecnici di Difesa Personale
1° Livello

Esami di Dan

Tutti i Tecnici Libertas
possono partecipare e vale come aggiornamento.
(non obbligatorio)

Quote:

Parte scientifica	€ 30,00	Esami 1° dan	€ 50,00
Difesa Personale	€ 180,00	Esami 2° dan	€ 80,00
Allenatori	€ 180,00	Esami 3° dan	€ 100,00
Istruttori	€ 220,00	Esami 4° dan	€ 120,00
Maestri	€ 250,00	Esami 5° dan	€ 180,00

iscrizioni: entro e non oltre il 10 Ottobre 09 su apposito modulo allegato, ai seguenti indirizzi:
Fax. 039/2052287 E-mail : Sinergy.club@tiscalinet.it
Il pagamento si regolarizzerà durante la prima lezione del corso.

Programma Difesa Personale :

Giorno	Luogo	Docente	Contenuti
Domenica 25 Ottobre 2009	Sinergy Club Via A. Casati n. 4 Muggiò Mi Ore 9.00 – 13.00	M° La Noce	1° blocco - Percezione del pericolo; - Atteggiamento mentale; - Gestualità e comportamento nelle situazioni a rischio; - Esercizi propedeutici e prime tecniche introduttive - Arti superiori; - Coordinazione e sbilanciamento (Base).
Domenica 15 novembre, 2009	Forza e costanza Via Bazoli n. 10 Brescia Ore 09.00 – 12.00 Pranzo in loco per chi vuole Ore 14.30 – 18.00	M° La Noce	2° blocco - Aspetti legislativi; - Introduzione al “metodo”; - Conoscenza parti anatomiche in relazione ai punti di dolore; - Esercizi propedeutici e applicazione tecniche 2ª fase; - Arti superiori; - Coordinazione e sbilanciamento (Base); - Leve articolari semplici. 3° blocco - Il “metodo”: approfondimento; - Controllo degli stati emotivi; - Postura, tempi, spazio, distanze; - Esercizi propedeutici e applicazione tecniche 3ª fase; - Introduzione agli sbilanciamenti ravvicinati; - Leve articolari semplici: applicazioni; - Tecniche semplici ad uso immediato.
Domenica 20 Dicembre 09	Forza e costanza Via Bazoli n. 10 Brescia Ore 09.00 – 12.00	M° La Noce	4° blocco - Fotografia: 360°; - Applicazione tecniche 4ª fase; (passaggio dal propedeutico alla tecnica reale); - Tecniche di sbilanciamento a contatto; - Leve articolari semplici: applicazioni; - Tecniche semplici ad uso immediato: applicazioni
Domenica 20 Dicembre 09	Ore 14.30 – 18.00	Commissione	Esami ore 16.00

**n.b. a fine corso saranno consegnati il manuale di 1° livello + DVD
a chi supererà gli esami il diploma di Istruttore 1° liv.**

**Tutti i Tecnici che sono già 1° livello e vogliono partecipare al corso
pagheranno una quota di €60**

Distinti Saluti

D.T. Nazionale
Mauro Brescia

Per ulteriori informazioni
Tel M° Mauro Brescia
347/3201223

Denominazione completa della Associazione

Recapito Telefonico Tecnico responsabile e indirizzo mail

Inviare Via fax al n. 039/2052287
E-mail sinergy.club@tiscalinet.it entro il 10/10/09

Iscrive i seguenti candidati al corso di formazione Tecnici Libertas.

	Cognome Nome	Data di nascita	Grado attuale	Richiedo grado Allenatore Istruttore Maestro	Dif. Pers. 1° Livello MLN	Richiesta Dan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Il sottoscritto dichiara sotto la propria responsabilità di aver provveduto a formalizzare la posizione sanitaria degli Atleti di cui sopra come prescritto dalla Legge e custodire presso la Segreteria Sociale la documentazione relativa.

Manifestazione di consenso al trattamento dei dati personali

Il/La sottoscritto/a, nella qualità di legale rappresentante della Società Sportiva, dichiara di aver fornito l'informativa di cui all'art. 10 della Legge n. 675/1996 ai predetti interessati e di aver raccolto il loro consenso al trattamento dei dati personali utilizzando il modello an/mod. at.15/1995 custodito presso la segreteria Sociale e sottoscritto da ogni singolo interessato

Data e Luogo

Timbro e Firma