

FORMAZIONE TECNICA
Settore Vietnamita
STAGIONE SPORTIVA 2023

Si rende noto che nei giorni **3-4/06/2023** si svolgerà l'**aggiornamento tecnico** del settore Kung Fu Vietnamita (DT09; DT10), nell'ambito della formazione obbligatoria per i **Tecnici Sportivi Federali** per la stagione 2023.

La formazione tecnica si svolgerà presso il Centro di Preparazione Olimpica della FIJLKAM (**Pala Pellicone**) di Roma, sito in via del Sandolini 79 – 00122 Ostia Lido e avrà la durata complessiva di **12 ore (6 ore + 6 ore)**, come da programma allegato.

La formazione tecnica sarà a cura dei tecnici della **Commissione Nazionale Kung Fu Vietnamita** (CNKV) e dei GGMM Nguyen Van Viet e Bao Lan.

L'iscrizione al corso di formazione avverrà tramite apposito *form online* disponibile sul sito federale (www.fiwuk.com).

Per qualsiasi ulteriore informazione generale e logistica, contattare la Commissione Nazionale Kung Fu Vietnamita all'indirizzo di posta elettronica: cnkv@fiwuk.com



Roma, 14/04/2023

SETTORE VIETNAMITA

DT09 - Aggiornamento Tecnico Stili Vietnamiti Corso I
DT10 - Aggiornamento Tecnico Stili Vietnamiti Corso II
Roma, 3/4 giugno 2023

Grazie all'impegno di FIWuK quest'anno l'aggiornamento per alcune discipline del settore vietnamita si terrà nelle strutture del Centro di Preparazione Olimpica della FIJLKAM a Ostia, nei giorni 3 e 4 giugno 2023.

Il programma nel dettaglio è così definito:

Apertura dei lavori alle ore 9.00 di giorno 3 giugno 2023, con i saluti dei Dirigenti Federali, dei Dirigenti del Settore Vietnamita, e dei Gran Maestri **Nguyen Van Viet** e **Bao Lan**.

3 GIUGNO 2023 – DT09, prima sessione		
Orario	Preparazione Atletica Specifica <i>Công Phu e Khí Công</i>	Formatori
09.00/11.00	Principi di MTC inerenti il movimento	Dott. Nguyen Van Viet M ^a Marilena Crivellaro M ^o Stefano Targa
	Esercizi di attivazione articolare	
	Tecniche di allungamento muscolare - livello intermedio	
	La respirazione: lavoro con apnea e dinamizzazione del sangue	
3 GIUGNO 2023 – DT09, seconda sessione		
Orario	Studio <i>Quyên</i> tradizionali <i>Công Phu e Khí Công</i>	Formatori
11.00 /13.00	Il simbolismo del poema tradizionale	GM ^o Bao Lan M ^o Roberto Ravarro
	Scuole antiche e metodi di studio	
	<i>Quyên</i> recenti	
	<i>Quyên</i> con le armi	
3 GIUGNO 2023 – DT09, terza sessione		
Orario	Tecniche a coppia livello avanzato	Formatori
14.00/16.00	Biomeccanica delle prese, leve e disarticolazioni	M ^o Michele Garofalo M ^o Massimo Carrara
	Tecniche di attacco e contrattacco	
	Difesa da prese ed immobilizzazioni	
	Tecniche di caduta	
3 GIUGNO 2023 – DT10, prima sessione		
Orario	<i>Khí Công</i> per l'elasticità	Formatori
16.00/18.00	Meridiani tendino muscolari	M ^o Stefano Targa Ist. Francesca De Propriis
	Esercizi per gli arti inferiori	
	Uso del bastone per stimolare tendini e muscoli	
	Respirazione e induzione mentale	
4 GIUGNO 2023 – DT10, seconda sessione		
Orario	Metodologia per la composizione della tecnica fondamentale originale	Formatori
09.00/11.00	Tecniche di braccia e tecniche di gamba per l'alto livello	GM ^o Nguyen Van Viet GM ^o Bao Lan
	Combinazioni rapide	
	La simbologia e le tecniche degli animali	
	Metodologia respiratoria specifica	
4 GIUGNO 2023 – DT10, terza sessione		
Orario	<i>Song Luyện</i> codificati (<i>Vovinam - Việt Võ Đạo</i>)	Formatori
11.00/13.00	Tecniche di difesa	M ^o Michele Garofalo M ^o Roberto Ravarro M ^a Simona Pentenero
	Tecniche di attacco e contrattacco	
	Tecniche di lotta (<i>vật</i>)	
	Combinazioni codificate avanzate	