

SETTORE WING CHUN

DT01 - Aggiornamento Tecnico Wing Chun – Corso I

DT02 - Aggiornamento Tecnico Wing Chun – Corso II

Piacenza, 16/17 settembre 2023

I corsi di aggiornamento terranno presso le strutture della Activity Club, via Borotti, 3, Piacenza, nei giorni 16 e 17 settembre 2023.

Il programma nel dettaglio è così definito:

16 SETTEMBRE 2023 – DT01, prima sessione		
Orario	Preparazione Atletica	Formatori
09.00/11.00	Utilità preventive e prestantive di alcune pratiche di riscaldamento	Dott. Dario Maramotti
	Lo scarico di calore	
	Il defaticamento sistematico	
16 SETTEMBRE 2023 – DT01, seconda sessione		
Orario	Storia, differenze e tecnica	Formatori
11.00/13.00	Il simbolismo del poema tradizionale	M° Maurizio Tesio M° Fabrizio Latini
	Metodo tradizionale ed agonistico	
	<i>Siu nim tao – tecnica e traduzione</i>	
	<i>Siu nim tao – principi base</i>	
16 SETTEMBRE 2023 – DT01, terza sessione		
Orario	Tecniche della prima forma	Formatori
14.00/16.00	Yee jee kim yeung ma	M° Mauro Melis M° Fabrizio Latini
	Principio del pugno	
	1° set <i>siu nim tao</i>	
	2° set <i>siu nim tao</i>	
16 SETTEMBRE 2023 – DT02, prima sessione		
Orario	Agonismo nel Wing Chun	Formatori
16.00/18.00	Il Wing Chun fra FIWuK e IWUF	M° Maurizio Tesio
	Introduzione ai regolamenti nazionali ed internazionali	
	Competizioni taolu	
	Competizioni combattimento “ chi-sao \ Mai Saan Jong	
17 SETTEMBRE 2023 – DT02, seconda sessione		
Orario	Preparazione atletica	Formatori
09.00/11.00	Riscaldamento ed allungamento	M° Mauro Melis M° Fabrizio Latini
	Preparazione all’uso del bastone	
	Tzin Choi – posizione dell’arcere	
17 SETTEMBRE 2023 – DT02, terza sessione		
Orario	<i>Lok Dim Boom Kwan</i>	Formatori
11.00/13.00	Passi base	M° Maurizio Tesio M° Mauro Melis M° Fabrizio Latini
	Tecniche di attacco	
	Tecnica di difesa	
	Combinazioni	