



A.S.D. GAET
Taekwon-Do ITF

c.f. 90135120278

Via Frusta 26, 30030 Salzano - VE -
Presidente Ragazzo Alessandro

Ai soci Gaet

Oggetto: Corso per tecnici FIKBMS – Scuola Regionale Formazione Veneto

Sabato 03 dicembre 2016 si è svolto a Prozzolo di Camponogara il corso di aggiornamento 1 credito formativo che ha visto come docenti:

Luca Martorelli

L'allenamento della forza. Basi teoriche ed esercitazioni pratiche per lo sviluppo della forza generale e specifica per la kickboxing agonistica e amatoriale e per la prevenzione degli infortuni.

E' vero che la forza è alla base di rapidità e potenza? E' vero che l'allenamento della forza allunga la vita dell'atleta, ne esalta le prestazioni e lo tiene lontano dagli infortuni? E' vero che la forza va allenata a tutti i livelli e a tutte le età? Come si allena la forza durante le lezioni di gruppo? Come si allena la forza senza attrezzature specifiche?

Alessandro Milan

Esercizi tecnici e tattici per la gestione della "zona" nella kick boxing (tatami e ring, lavoro sulla linea e sull'angolo, gestione del centro quadrato).

Perché gli atleti "vanno in palla" quando si trovano sulla linea o all'angolo o alle corde? Quali sono esercitazioni specifiche per uscire dagli angoli e dalle corde? Come si esercita il pressing sull'avversario? Come ci si allena per evitare di farsi chiudere? Quali sono gli esercizi e i giochi più divertenti per imparare a gestire l'area di gara nella kickboxing?

Per l'associazione GAET ha partecipato il Maestro Alessandro Ragazzo.

Seguono foto

Salzano, 07/12/16


Il Presidente

