



## Progetto Centro Coni Giovani



Il tecnico che si occuperà di questo progetto è il maestro Davide Giovannini, iscritto al registro nazionale dei tecnici sportivi della Federazione Italiana Wushu Kung-fu (FIWUK) e del CONI. Egli partecipa ai corsi promossi dal CONI della Scuola Nazionale Qualifiche per i Tecnici Sportivi (SNaQ).

Giorni, orari e luogo dei corsi				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Dai 9 ai 14 anni Ore 19-21			Dai 9 ai 14 anni Ore 20-21	Dai 4 agli 8 anni Dre 17.45-18.45
Palestra Sasso Morelli Via Correcchio 142/A			Palestra Sasso Morelli Via Correcchio 142/A	Palestra Rodari Via Tiro a Segno, 1 Imola

### Corso di avviamento alle Arti Marziali rivolto a:

- **bambini/e dai 4 agli 8 anni**
- **ragazzi/e dai 9 agli 14 anni**

E' nel corso dell'infanzia che l'individuo **forma il proprio carattere** oltre che il proprio fisico, reagendo di volta in volta alle scoperte e alle realtà che incontra, positive o negative che esse siano; scoperte che inevitabilmente condizioneranno in seguito la sua vita di adulto.

E' importante in questa fase impostare le basi che permetteranno di acquisire **la capacità di rispondere**, in modo equilibrato ed il più possibile sereno, alle esperienze che la vita ci proporrà.

Parallelamente una buona capacità di gestire le possibilità motorie del proprio corpo aiutano a conquistare **fiducia in se stessi** ed a sentirsi a proprio agio nell'agire in mezzo agli altri.

Con questo corso si vuole **sviluppare le capacità motorie** dei bambini attraverso esercizi di **abilità**, percorsi di **gioco, tecniche di base** delle arti marziali, il tutto unito ai principi di **rispetto, lealtà e disciplina** tipici delle arti orientali. Si vuole entrare nel mondo dei bambini con il linguaggio del gioco e della fantasia per condurli, in modo per loro naturale, all'incontro con gli altri, al confronto con sé stessi, al **rispetto delle regole**, al superamento delle proprie paure. Il bambino ritrova la felicità del gioco, sviluppa insieme intelligenza motoria ed emotiva imparando anche ad entrare in relazione con gli altri in modo armonico. Impara l'importanza di porsi un obiettivo e l'impegno per raggiungerlo, il non arrendersi di fronte agli ostacoli che gli si presentano in palestra così come gli accadrà nella vita. Ottenere un successo nella pratica delle Arti Marziali insegna loro che potranno ottenere successo in qualsiasi cosa in cui si applicheranno impegnandosi davvero.

Il corso, inoltre, è strutturato in modo tale da insegnare l'importanza della concentrazione; migliorare la concentrazione significa che i bambini saranno facilitati anche nell'apprendimento e nel rendimento scolastico.

**Obiettivi :**

- Apprendimento delle tecniche per uno **sviluppo fisico** armonico
- Conoscenza delle **capacità comunicative del gesto**
- Comprensione dell'importanza delle **regole**
- Importanza di **competere lealmente** con gli altri per ottenere un vantaggio reciproco
- Sviluppo dell'**Attenzione** e aumento della **Concentrazione**
- Sviluppo di una **personalità sicura** e determinata
- Gestione equilibrata della propria energia

**Punti di azione :**

- Equilibrio
- coordinazione degli arti
- lateralità
- senso della distanza
- reattività e controllo della reattività
- grado di attenzione
- grado di concentrazione
- percezione del proprio corpo e contatto con l'altro
- costruzione della percezione
- costruzione di un sentimento
- abbandono e adeguamento

**Contenuti :**

- Studi di tecniche marziali di base provenienti da diverse discipline orientali.
- Giochi che inglobino posture e tecniche prese dalle discipline marziali ma anche da tutti gli sport.
- Elementi di meditazione e rilassamento (ragazzi)
- Studio di alcuni taolu o forme, sequenze di gesti codificati che simulano un combattimento. (ragazzi)

**Metodologia :**

- Analisi ed esemplificazione del gesto
- Esecuzione individuale e di gruppo
- Condivisione verbale dell'esperienza
- Applicazioni in coppia

**Panda kung fu**

**Il Panda kung fu è un corso di avviamento alle Arti Marziali** indirizzato a bambini dai 4 agli 8 anni di età. Utilizzando esercizi camuffati da giochi divertenti, i bambini cominciano a migliorare la propria coordinazione motoria e ad apprendere quei movimenti particolarmente legati alla pratica delle discipline marziali. Sempre tenendo presente la giovane età e la naturale esigenza di divertirsi e scaricare le incontenibili energie che i nostri figli hanno, **si trasmettono loro le regole basiche dei rapporti relazionali quali il rispetto reciproco, l'altruismo e il controllo delle proprie reazioni** che, a quest'età, sono spesso esagerate. Durante le lezioni l'insegnante è aiutato da due giovani e preparati assistenti, allievi di Arti Marziali, il cui compito è quello di aiutarli nelle loro piccole esigenze, rappresentare un punto di riferimento più vicino a loro e un esempio positivo da imitare; un po' come fratelli maggiori.

Contrariamente a quanto alcuni pensano la pratica di una disciplina marziale non stimola affatto l'aggressività del bambino; al contrario la controlla e ne limita l'espressione all'interno della palestra.

Questo genere di corsi non si limita a far divertire i bambini, ma aiuta la loro crescita personale e la loro capacità di autocontrollo e di relazione.