



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

M.S.P.

C.O.N.I.

PWKA NEWS

SPECIALE RADUNO NAZIONALE

23-24 GENNAIO 2016

CENTRO SPORTIVO PAVESI

Via De Lemene 3 Milano 02 8721 3392

http://centropavesi.apnetwork.it/index.site.php?pagina=p&titolo=COME_RAGGIUNGERCI

RADUNO DIRIGENTI TECNICI, ARBITRI E ATLETI NAZIONALI PWKA -MSP

Come da circolare di Dicembre vi invio il programma dettagliato del raduno che ricordo ancora è obbligatorio per il rinnovo della qualifica tecnica alla PWKA e contemporaneamente all'MSP Italia e contemporaneamente le società iscritte per le nuove normative Coni potranno farlo valere come una delle tre attività obbligatorie richieste dal CONI per mantenere l'iscrizione all'albo delle associazioni sportive a patto che partecipino con almeno 10 allievi.

PROGRAMMA SABATO 23

SALA FORESTERIA DALLE 11.45 ALLE 12.30
RIUNIONE GRUPPO SANDA

SALA CONFERENZE DALLE 15.00 ALLE 16.00

Prof Ettore Rizzi Docente CONI

La motivazione degli atleti negli sport marziali individuali

SALA CONFERENZE DALLE 16.00 ALLE 17.00

Corso aggiornamento per arbitri con le novità 2016

Settori Taiji – Tradizionale forme e combattimento

A cura dei responsabili dei settori M° Gianni Nese,

M° Roberto Civallero, M° Roberto Veneziani.

PALESTRA DALLE 16.00 ALLE 19.00 (stili unificati)

Lezione aperta a tutti tecnici e atleti

M° Paolo Bolaffio fondatore sistema Ho Neijia

- 1) Uso del sistema fasciale nello sviluppo delle tecniche –gli otto livelli**
- 2) Principi motori delle tecniche da combattimento**
- 3) Basi di Ho Neijia**
- 4) Comparazione tra tecniche a mano nuda e uso della spada**

PALESTRA DALLE 17.00 ALLE 19.00

Selezione a cura dei maestri presenti

Prove di selezione atleti nazionali dei settori Taiji , wushu, tradizionale e sanda

Le prove saranno sia tecniche con una forma a mani nude e una con le armi.

Possono partecipare tutti i primi 3 classificati ai Campionati Nazionali di Rimini.

Prima delle selezioni ci sarà una lezione di riscaldamento curata dai responsabili

SALA FORESTERIA

dalle 20.00 Riunione Consiglio Pwka

Programma Domenica 24

SALA CONFERENZE DALLE 10.00 ALLE 11.00

9.00- 10.00 M° Marco Galie'

Allenamenti specifici di preparazione atletica , alimentazione, calcolo percentuali di lavoro per raggiungere obiettivi concreti

SALA CONFERENZE DALLE 11.00 ALLE 13.00

Prof. Valter Borellini Docente Scuola dello sport del CONI

Come gestire i diversi livelli di classi in palestra

PALESTRA DALLE 9.00 ALLE 13.00

Lezioni collettive divise in stili Interni ed Esterni tenute dai Maestri Caposcuola

Stili interni :

9.30 -11.30 M° Severino Maistrello (stili unificati)

Caposcuola PWKA

Unico occidentale appartenete alla III° generazione dello stile Fu arti marziali interne. Lezione aperta a tutti atleti e tecnici.

La relazione del Tai Chi Chuan con il Ba Gua Zhang (pa kua chang) attraverso lo studio del Ba Gua Zhang Ortodosso.

11.30-13.00 M° Yu Lidao (Giuseppe Siani)

Caposcuola PWKA

Rappresentante italiano della scuola Taoista Nan Wudang

Tecniche base dello stile Wudang

11.30 – 13.00 M° Alfredo De Somma

Consigliere Pwka

Ventaglio Taiji Chen e Yang

11.00-13.00 M° Massimiliano Biondi

Caposcuola PWKA

Rappresentante italiano della scuola Chen Man Ching Italia

Taiji Sword Fencing Scherma libera Taiji con le spade “incollate”.

Stili esterni :

9.00-10.00 Test Funzionale tenuto da docenti CONI per Tutti

Il test servirà per controllare il grado di efficienza fisica individuale

Basato sui parametri di Corsa veloce –Forza naturale-esplosività naturale.

Il Test sarà necessario per valutare i possibili nazionali di Sanda e stili esterni.

9.00-10.00 M° Scalzo Massimo

Consigliere Pwka

Kung Fu Wushu Ji Ben Gong Lian Xi Allenamento tecniche di base del Kung Fu

Wushu

10.00-11.00 M° Alessandro Lenzini

Propedeutica alle tecniche dei calci in volo e acrobatica.

Stili di lotta e difesa personale

10.00 alle 12.00 M° Xia Chao Zhen

Caposcuola PWKA

Applicazioni di tecniche di taiji per difesa personale

10.00 alle 12.00 M° Simone Palleri

Responsabile settore Sanda PWKA

Sanda tecniche di sparring con e senza attrezzi.

11.00 -13.00 M° Stefano Vailati

Tecniche di proiezioni metodo Shou Bo

13.00-14.30 Pausa pranzo

SALA CONFERENZE DALLE 14.30 ALLE 15.30
Monaco Shi Yan Hui Scuola Shaolin Quan fa
Rappresentante del Monastero Shaolin
I tre tesori della cultura Shaolin e teoria dello Shaolin Kung
PALESTRA DALLE 15.00 ALLE 17.00

Stili interni

15.00-16.00 Dott. M° Massimo Mori

Caposcuola PWKA responsabile settore medico stili interni PWKA

Yídòng míngxǎng meditazione in movimento propedeutica all'inizio di ogni incontro di pratica

15.00-16.00 M° Massimo Frosi

Forma 16 posizioni di spada

**15.00-17.00 Tuisho libero piedi fissi e con movimento sotto la direzione del
M° Massimiliano Biondi**

16.00-17.00 M° Scalzo Massimo

**Xing Yi Quan "Boxe della Forma e della Mente" Wu Xing Quan "Pi
,Beng,Zhuan,Pao,Heng".**

Stili esterni

15.00-16.00 M° Rafael Lucena

Rappresentante Italiano Scuola Shaolin di Shi De Cheng

Caposcuola PWKA

Shaolin Ba Dua Jing gli otto esercizi di broccato e rafforzamento Ji Ben Gong per tutti gli stili.

Stili di lotta e difesa

15.00 -16.00 M° Gianluca D'Agostino

Caposcuola PWKA

Difesa personale

15.00-16.00 M° Bonnucelli Carlo

Difesa personale con il metodo Wing Chun

Per agevolare la pratica di iscrizione compilare e inviare entro il 20 Gennaio in segreteria al Fax 0233406923 o tramite e-mail : info@pwka.com la scheda di iscrizione compilata in stampatello leggibile

Il sottoscritto (scrivere in stampatello)	
Cognome: _____	Nome: _____
Residente in: _____	Prov.: _____
Via: _____	n° _____ Cap: _____
Tel: _____	Fax: _____ E-mail: _____
Tessera PWKA _____	Grado: _____
Società di Appartenenza: _____	
Gare vinte nel 2015 data: _____	Specilità _____ Categoria _____
data: _____	Specilità _____ Categoria _____
Data _____	
Firma _____	

N.B. Tutti gli stage sono riservati solo agli atleti iscritti regolarmente alla PWKA per la stagione 2016 chi non lo fosse dovrà fare il tesseramento obbligatorio PWKA almeno una settimana prima per poter avere il tempo di attivare l'assicurazione.

Portare la presente scheda compilata in tutte le sue parti al raduno con una copia del certificato medico valido.

Ricordo anche che per i primi tre atleti classificati nella gara di Rimini come a Pesaro il raduno sarà gratuito , per tutti gli altri allegare alla presente anche la ricevuta di versamento di € 30.00 per la partecipazione al raduno , che potrà essere effettuata sul c/c postale PWKA n° 29089208 o con bonifico bancario IBAN IT66P0335901600100000120726 o tramite Paypal causale : **Raduno MSP-PWKA 2016**

Le schede dovranno essere compilate anche dagli atleti esentati della quota anche se il corso è gratuito e devono essere inviate nei modi e nei tempi sopra descritti.

Il raduno è valido anche per raggiungere le tre attività obbligatorie volute dal Coni a patto che si porti almeno 10 allievi

Costo del raduno comprensivo di quota albo tecnici MSP € 60

Inizio raduno Sabato 23 (registrazione partecipanti dalle 14.00).

ATTENZIONE

Per la prenotazione delle camere il Centro Pavesi è al completo però ci sono posti liberi all'Hotel Raffaello V.le Certosa 108 il costo è sempre come da convenzione Pavesi (dirlo al momento della prenotazione) cioè € 70 per la camera singola con colazione e € 40 per la camera doppia con colazione. (posti limitati da prenotare subito allo 02392431). Convenzione con ristorante del Centro € 10 primo,secondo acqua e caffè.

La segreteria Pwka Club Italia