



Associazione Sportiva Dilettantistica

STRUTTURA CORSI TAEKWONDO

Corso ore 17:00/18:00 – Bimbi

Lunedì e Mercoledì (dai 5 ai 9 anni)

1. Programmi ludici fisico/formativi di base.
2. “Gioco Tae” -Attività Ludico/Motoria generalizzata
3. Sviluppo multilaterale e psicomotorio
4. Indirizzio e finalizzazione all’avviamento allo sport.
5. Approccio alla preacrobatica di base.
6. Propedeutico Forme e Freestyle.

Un giorno al mese (da stabilire) Taekwondo Family-Day: Programma di allenamento finalizzato alla conoscenza e condivisione della disciplina Genitori-Figli.

Corso ore 18:00/19:00 – Avviamento al TKD

Lunedì/Mercoledì/Venerdì (Dai 10 anni)

1. Preparazione fisico/atletica generale.
 2. Preparazione muscolare e mobilità articolare.
 3. Pre-acrobatica.
 4. Preparazione tecnica specifica di base, propedeutica all’agonismo .
 5. Tecniche colpitore
 6. Insegnamento e approfondimento Forme-Freestyle (mercoledì)
-

Corso ore 19:00/20:30 – Agonisti

Lunedì/Mercoledì/Venerdì + gg.extra

1. Preparazione e mantenimento fisico/atletico di alto livello
 2. Rinforzo muscolare e mobilità articolare.
 3. Approfondimento tecnico/specifico all’agonismo .
 4. Tecniche finalizzate al combattimento agonistico.
 5. Sparring e simulazioni di gara.
-

Corso ore 20:30/21:30 - Over

Lunedì-Mercoledì-Venerdì

1. Preparazione fisico/atletica di mantenimento.
2. Rinforzo e definizione muscolare.
3. Mobilità articolare.
4. Preparazione tecnica specifica finalizzata attività agonistica (master) o amatoriale (difesa personale).
5. Approfondimento “Forme” (mercoledì) finalizzato all’agonismo o avanzamento tecnico.