

KARATE TRADIZIONALE BIODINAMICO

A) PROFILO:

ELEMENTI CARATTERIZZANTI:

Il KARATE TRADIZIONALE BIODINAMICO rientra nelle attività libere indipendenti regolamentate dalla legge 2/2005 della Regione Lombardia in materia di Discipline Bio Naturali.

L'idea dell'identificazione del Karate tra le attività utili alla vitalità dell'uomo nasce dalla trentennale esperienza di pratica dell'Arte Giapponese unita ai principi base della Medicina Tradizionale Cinese in ordine alla circolazione energetica all'interno del corpo.

Nel corso degli anni della pratica si è avuto modo di approfondire e sperimentare i principi fondamentali della disciplina anche attraverso i testi scritti dei maestri giapponesi trattanti argomenti legati alle pratiche olistiche orientali con particolare attenzione ai temi riguardanti la visione dell'uomo non solo come materia ma quale unione dei tre elementi Mente-Energia-Corpo Shin-Ki-Tai.

Premessa importante è sottolineare che con la denominazione KARATE TRADIZIONALE BIODINAMICO non si intende coniare un nuovo Stile di Karate ma bensì definire un metodo di allenamento che evidenzia quelle che sono le peculiarità della pratica degli stili finalizzata alla crescita psico-fisica e alla vitalità della persona, spostando in tal modo il focus dalle finalità sportive.

Il KARATE TRADIZIONALE BIODINAMICO si fonda sulla convinzione che la pratica di Arti Marziali abbia quale scopo nobile, congiunto alla difesa personale, l'ottenimento del processo di miglioramento psico-fisico e della vitalità della Persona.

Il metodo di pratica di KARATE TRADIZIONALE BIODINAMICO non si differenzia dalle altre metodologie in ordine ai programmi tecnici, kata o forme di combattimento ma per la particolare attenzione che viene posta nell'esecuzione delle tecniche sottolineando la necessaria e continua concorrenza dei tre elementi.

Per chiarire e consolidare quelli che sono gli obiettivi è necessario puntualizzare che le Associazioni e gli Enti di Formazione che aderiscono a questo Progetto non propongono in alcun modo e per nessun motivo competizioni di alcun genere.

Il praticante di karate, ben indirizzato dal proprio Maestro, compie una serie di molteplici tecniche e spostamenti che, se eseguiti con le adeguate attenzioni quali in sintesi, respirazione, postura, alternanza tra compressione-espansione e contrazione-decontrazione, torsione e altre peculiarità che mettono in atto un processo di auto stimolazione dei circuiti energetici posti lungo tutto il corpo. Per ottenere ciò è necessario porre in atto alcuni accorgimenti indispensabili allo scopo, pertanto è fondamentale la guida di un Tecnico esperto e formato nella Disciplina.

B) ELEMENTI INCLUSIVI:

Il Karate Tradizionale Biodinamico non pone alcun limite di pratica ovvero trattandosi di un metodo di allenamento e formazione non di un nuovo stile è possibile applicarlo a tutti gli Stili di Karate conosciuti.

C) PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA

La formazione prevede la conoscenza teorica e pratica delle peculiarità che caratterizzano il Karate Tradizionale Biodinamico pertanto sarà necessario conoscere:

- 1) Programmi Tecnici dell'Ente di Formazione di appartenenza;
- 2) Tutte le forme (kata) previsti nel piano tecnico formativo dell'Ente di Formazione di appartenenza;
- 3) Tutti i programmi di combattimento (kumite) dell'Ente di Formazione di appartenenza;
- 4) Avere una formazione sulle metodologie d'insegnamento rivolte a bambini, ragazzi, adulti, principianti e livelli avanzati.

D) PROFILI D'INGRESSO AL CORSO:

per accedere al Corso di Formazione di Operatori in Discipline Bio Naturali con specializzazione in Karate Tradizionale Biodinamico è necessaria un'esperienza di pratica precedente all'iscrizione che abbia preparato il corsista in quelle che sono le basi della disciplina.

L'accesso al Corso è riservato a soggetti che abbiano una delle due caratteristiche sotto citate:

- 1 PRATICA DI KARATE DA UN MINIMO DI 7 ANNI (DOCUMENTATA)
- 2 LIVELLO DI 2° DAN (DOCUMENTATO)

***N.B. Le ore frontali definite come "Area tecnica nel Dojo e negli Stage" sono le ore di pratica con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta di un docente Operatore in Discipline Bio Naturali iscritto al Registro nel settore Karate Tradizionale Biodinamico.**

Le aree di lavoro o formazione sono le seguenti:

1) Area culturale riferita all'Arte Marziale	Monte ore minimo	20
2) Area relazionale e metodologica	Monte ore minimo	80
3) Area tecnica nel Dojo e negli Stage	Monte ore minimo	200
Monte ore frontali totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		300
	Per un totale di ore frontali	300
		—
Monte ore totale omnicomprensivo		300

**N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività da parte del docente.*