



SCUOLA DI **TAEKWONDO** GENOVA A.S.D.

Maestro Pietro Fugazza - Cintura Nera 7° Dan - Corso Europa 1340 / 9, 16166 Genova
Tel. 010.389682 / Cell. 347.2312501 - E-mail: pietro.fugazza@fastwebnet.it - www.scuolataekwondogenova.it

CORSO BAMBINI/E DAI 5 AGLI 8 ANNI *(consigliato minimo 1 ora per due volte la settimana)*

Per i più piccoli il Taekwondo prevede giochi motori per sviluppare tutte le capacità coordinative e senso percettive dei bambini nella loro fase di crescita più delicata. Divertenti e stimolanti i giochi con calci in volo adatti a mantenere alta la motivazione per lo sport. Principi di preacrobatica con ruote, capriole e "percorsi di guerra" con gradi di difficoltà sempre crescenti. Non mancano i giochi di situazione per un migliore sviluppo neurologico che fanno del Taekwondo una disciplina sportiva completa.

Programma dell'anno - da settembre a giugno (inizio con le scuole):

1) Da settembre preparazione di base con i primi elementi di calci del Taekwondo

2) A dicembre prova atletica per l'acquisizione dei "brevetti" con ruote, calci in volo, combattimento senza contatto e tante altre prove in circuito.

3) A febbraio prima garetta di combattimento senza contatto (dove la fantasia dei bambini è libera di esprimersi in calci molto spettacolari) e gara di colpitore elettronico (dove la rapidità è l'arma vincente del combattimento di Taekwondo), gare che servono per mettersi alla prova con altri compagni della propria età e livello. Nelle gare i bambini sono tenuti a impegnarsi per emergere nei confronti dei loro amichetti, difficoltà che un giorno incontreranno nella vita. I Maestri e i genitori sono sensibili e attenti a gestire sia le vittorie, affinché non si sentano così bravi da montarsi la testa, che le sconfitte, affinché maturino voglia di riscossa per non mollare alla prima difficoltà. Solo con il lavoro costante e prolungato in palestra si possono ottenere più avanti risultati di alto livello.

4) Ad aprile seconda garetta con prova tecnica di forme "Taegeuk" (combattimento immaginario contro più avversari) dove la precisione è l'arma vincente e gara di calci in volo dove invece primeggiano agilità e scioltezza.

5) A fine maggio l'ambito esame di passaggio di cintura (gradi del Taekwondo) con prove diverse sugli esercizi svolti in palestra durante l'anno. L'acquisizione di una cintura di colore e grado superiore è di stimolo per la continuità dello sport ed è un grande premio per l'impegno profuso in palestra.





SCUOLA DI **TAEKWONDO** GENOVA A.S.D.

Maestro Pietro Fugazza - Cintura Nera 7° Dan - Corso Europa 1340 / 9, 16166 Genova
Tel. 010.389682 / Cell. 347.2312501 - E-mail: pietro.fugazza@fastwebnet.it - www.scuolataekwondogenova.it

CORSO PRE-AGONISTI DAI 9 AI 12 ANNI

(consigliato minimo un'ora e mezza per 2/3 volte la settimana)

I ragazzini sono pronti a lavorare su schemi motori più complessi con adattamento alle varie situazioni. Con l'ausilio di protezioni, si esercitano a coppie in schemi di attacco e difesa con il pieno contatto ma in totale sicurezza. Nasce l'indole del combattente e della combattente. Rapidità e precisione sono le capacità da sviluppare con maggiore attenzione per riuscire a toccare l'avversario senza farsi colpire. L'agilità e la conoscenza di molteplici tecniche di calcio anche in volo, possono fare la differenza. La disciplina ed il rispetto per avversari e compagni accompagnano ogni seduta di allenamento tenuta dai Maestri.

Programma dell'anno (in aggiunta a quello dei bambini - vedi sopra):

6) A novembre gara in trasferta a Savona (non per il primo anno) con prova di combattimento senza contatto e prime prove di allenamento con il contatto

7) Tra gennaio e aprile altre due gare con contatto in trasferta, non obbligatorie ma utili e formative per accrescere il senso tattico e vincere le paure dell'avversario

8) A maggio il Campionato Regionale di combattimento con contatto. I ragazzi, suddivisi per età, grado di cintura e peso, si misurano per conquistare le ambite medaglie e il titolo di Campione Regionale. Tanta è la tensione ma forti sono le emozioni che il Taekwondo fa provare sia agli atleti che ai genitori. I Maestri sempre vicini e presenti a gestire anche la componente emotiva.

9) A giugno, con la fine delle scuole, tutti al Campionato Nazionale "Kim & Liu", torneo organizzato dalla F.I.T.A. (Federazione Italiana Taekwondo) suddiviso nelle prove sia di combattimento con contatto che di forme Taegeuk (combattimenti immaginari contro più avversari). La trasferta di due giorni, oltre ad offrire a ragazzi e genitori grandi emozioni, è di grande stimolo e aggregazione per i compagni della Scuola, anche se il Taekwondo è sport olimpico individuale. E' qui che si vede il vero spirito di gruppo!!

10) Ai primi di settembre è previsto un campus di specializzazione al Taekwondo di una settimana per tutti coloro che dimostrano una gran voglia di migliorare e riprendere gli allenamenti del nuovo anno alla grande!!





SCUOLA DI **TAEKWONDO** GENOVA A.S.D.

Maestro Pietro Fugazza - Cintura Nera 7° Dan - Corso Europa 1340 / 9, 16166 Genova
Tel. 010.389682 / Cell. 347.2312501 - E-mail: pietro.fugazza@fastwebnet.it - www.scuolataekwondogenova.it

CORSO AGONISTI, DAI 13 ANNI IN SU *(consigliato minimo 2 ore per tre volte la settimana)*

Scopo del corso agonisti è di raggiungere lo stato di forma ottimale per centrare tutti gli obiettivi della stagione. La preparazione atletica è fondamentale quanto la preparazione tecnica. I Maestri provvedono ad una programmazione degli allenamenti in funzione del calendario gare per giungere nel migliore stato di forma agli appuntamenti più importanti. Gli allenamenti, molto diversificati, partono da una prima fase dove prevale la preparazione atletica, passando poi ad un periodo di preparazione più tecnica rivolto a migliorare le capacità e varietà di calci e in seguito una fase più tattica e tecnica dove gli schemi a coppie sono fondamentali per esercitare tutte le situazioni che si incontrano in una gara di combattimento. Indispensabili sono le protezioni personali per poter lavorare con il contatto in tutta sicurezza. La bellezza del Taekwondo, sport olimpico di combattimento, è proprio l'emozione del contatto pieno, senza farsi male. I Maestri vigilano sempre sulla correttezza di ogni singolo atleta.

Programma dell'anno:

- 1) A novembre gara in trasferta a Savona di allenamento al contatto (non per il primo anno)
- 2) A gennaio esame di passaggio di cintura per l'acquisizione del grado superiore suddiviso in una prova pratica di tecnica e tattica dove occorre dimostrare quanto acquisito
in palestra e una prova scritta teorica che valuta l'apprendimento delle regole dello sport e delle sue caratteristiche
- 3) Tra febbraio e aprile, almeno tre gare in trasferta (non obbligatorie) anche all'estero, utili e formative per accrescere il senso tattico e vincere le paure dell'avversario. Le cinture nere cadetti e junior dovranno essere pronte per affrontare in questo periodo i Campionati Italiani di categoria.
- 4) A maggio il Campionato Regionale di combattimento con contatto. I ragazzi, suddivisi per età, grado di cintura e peso, si misurano per conquistare le ambite medaglie e il titolo di Campione Regionale. Tanta è la tensione ma forti sono le emozioni che il Taekwondo fa provare sia agli atleti che ai genitori. I Maestri sempre vicini e presenti a gestire anche la componente emotiva.
- 5) A fine giugno seconda prova di esame di passaggio di cintura per l'acquisizione del grado superiore. In questa sede si traccia un bilancio dell'anno e vengono premiati con coppe gli atleti che hanno vinto il maggior numero di combattimenti nella stagione (Most Combat Winner) e vengono assegnate le maglie di "miglior atleta dell'anno" a coloro che si sono distinti maggiormente non solo per i risultati ottenuti ma anche per il loro comportamento sportivo e per la dedizione dimostrata durante tutto l'anno in palestra ed in trasferta.
- 6) A luglio "Campus Internazionale" in Spagna di specializzazione al combattimento. Una settimana di intensi allenamenti (mattino e sera) con Maestri di alto livello uniti dalla compagnia di 150/200 ragazzi e campioni (anche olimpici) provenienti da diversi Paesi stranieri. Un'esperienza formativa per lo sport unita a divertimento e aggregazione tra coetanei.
- 7) A luglio e agosto gli allenamenti continuano! Soprattutto per le cinture nere e rosse che dovranno affrontare i Campionati Italiani di ottobre e novembre sarà fondamentale mantenere lo stato di forma atletico per ricominciare a settembre con una marcia in più. Questi allenamenti prevedono una parte di sparring più corta per approfondire aspetti tecnici e tattici non ancora acquisiti totalmente, seguita da una parte più importante di preparazione esclusivamente atletica.





SCUOLA DI **TAEKWONDO** GENOVA A.S.D.

Maestro Pietro Fugazza - Cintura Nera 7° Dan - Corso Europa 1340 / 9, 16166 Genova
Tel. 010.389682 / Cell. 347.2312501 - E-mail: pietro.fugazza@fastwebnet.it - www.scuolataekwondogenova.it

CORSO ADULTI E AMATORI DAI 30 ANNI IN POI *(consigliato minimo per 1 ora per 2 volte la settimana)*

Gli amatori adulti possono avvicinarsi alla disciplina del Taekwondo in un corso più “soft” e adatto all’età , molto più divertente della solita palestra. Non si trascurano nulla dello sport, ma l’aspetto non agonistico permette anche a chi non ha mai praticato arti marziali di migliorare il proprio stato di forma acquisendo altresì tecniche utili di “auto difesa”. Con costanza e impegno si possono raggiungere ottimi risultati, acquisendo con gradualità anche le tecniche di calcio più complesse del Taekwondo e il sogno di diventare una cintura nera, presto sarà realtà!!

Programma dell’anno:

- 1) A gennaio un primo esame di passaggio di cintura come per gli agonisti, ma la commissione composta dai Maestri valuterà le prove anche in funzione dell’età.*
- 2) Tra febbraio e aprile, possibilità di cimentarsi in gare di forme Taegeuk (combattimenti immaginari contro più avversari) per mettere alla prova il proprio accrescimento tecnico e provare un po’ di quella sana emozione che la competizione vera fa vivere.*
- 3) a fine giugno seconda prova di esame per l’acquisizione del grado di cintura superiore.*
- 4) per i più volenterosi possibilità di cimentarsi a fine anno in gare di forme Taegeuk sia ai Campionati Regionali che Nazionali!!!*

