



*Kase Hito Academy è lieta di presentare
l'apertura di un corso Accademico di Ju Jitsu del Metodo
del M° Gino Bianchi con indirizzo Marziale*

Con rilascio di qualifiche e attestati OPES

INIZIO OTTOBRE 2016 - GIUGNO 2018

I corsi si articoleranno in 3 Step distinti e uniti tra loro



Step 1 (SC - Scientifico)

che sarà tenuto da Dottori Specialisti

Step 2 (ST - Scientifico/Tecnico)

che sarà tenuto da Laureati in Scienze Motorie

Step 3 (TC - Tecnico)

*che sarà tenuto da Maestri Qualificati
di interessa Nazionale e Internazionale*

info@romyca.com - 3294375749 (Massimo Cassano)

www.romyca.com - www.jujitsumetodobianchi.it

Step 1 (SC - Scientifico) - “Il Cammino dell’Apprendimento”

che sarà tenuto da Dottori Specialisti

IL CORPO UMANO: Suoi apparati e i sistemi visti da vicino

Il Cervello

Il Sistema Nervoso

L'apparato Cardiocircolatorio

Il Cuore

La Circolazione

Il Sistema Scheletrico

Le Articolazioni

Il Sistema Muscolare

I Muscoli

L'apparato Digerente

L'apparato Escretore

L'apparato Riproduttore

Impegno agonistico: Prima – Durante – e dopo

Pronto Soccorso: Nozioni di primo intervento

Alimentazione

PEDAGOGIA – PSICOLOGIA:

Lo sviluppo Psicologico del Preadolescente

Tecnologie dell'intervento Educativo

Teorie e pratiche educative

Step 2 (ST - Scientifico/Tecnico) - “Il Cammino dell’Apprendimento”

che sarà tenuto da Laureati in Scienze Motorie

Corpo Movimento prestazione: Teoria e metodologia dell’allenamento sportivo

Meccanismi energetici

Le fibre muscolari

Anatomia funzionale

Le capacità condizionali: forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare

Le capacità coordinative

La programmazione dell’allenamento: macrociclo, mesociclo, microciclo, singola seduta

I mezzi dell’allenamento

Controllo dell’allenamento e valutazione funzionale: test da campo e da laboratorio

Preatletismo generale e specifico

Esempi di esercizi di preatletismo generale e specifico (parte pratica)

Metodi di lavoro per lo sviluppo della forza

Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della forza (parte pratica)

Metodi di lavoro per lo sviluppo della resistenza

Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della resistenza (parte pratica)

Metodi di lavoro per lo sviluppo della rapidità

Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della rapidità (parte pratica)

Metodi di lavoro per lo sviluppo della mobilità articolare

Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della mobilità articolare (parte pratica)

Metodi di lavoro per lo sviluppo della propriocettività ed equilibrio

Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della propriocettività ed equilibrio (parte pratica)

Metodi di lavoro funzionale

Esempi di sedute pratiche di allenamento funzionale

Allenamento preventivo e compensativo

Esercizi di prevenzione e di compenso

Resistenza Aerobica

Resistenza Anaerobica

Step 3 (TC - Tecnico) - “Il Cammino dell’Apprendimento”
che sarà tenuto da Maestri Qualificati di interessa Nazionale e Internazionale

TECNICA:

Ju Jitsu (tutto il programma tecnico da esami più Reishiki)

Karate (basi)

Judo (basi più accostamenti delle Tecniche di Judo al Settore)

Aikido (basi)

Kendo/Iaido (basi)

Regolamento Arbitrale

Regolamento Presidenti di Giuria