



Sam Lau Wing Chun
Italia

Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca



Pavia

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER DOCENTI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "LA DIFESA PERSONALE NELL'AMBIENTE SCOLASTICO"

Le finalità di questo corso sono molteplici. Da un lato si vuole offrire ai docenti un metodo valido e riconosciuto di "self awareness" (consapevolezza di sé), che consenta loro di comprendere che ogni aspetto riguardante la difesa e la protezione personale dipende da un corretto approccio al vivere quotidiano, rendendosi conto di dove ci si trova e di quel che si sta facendo. Dall'altro vi è la volontà di avvicinare le persone alla cultura millenaria del mondo orientale, introducendo concetti che permettano ai ragazzi di riflettere sulle barriere culturali che dividono i popoli, proprio al fine di stabilire una sorta di punto di contatto.

Il corso si articola in 3 giornate da 8 ore ciascuna. Le lezioni si sviluppano in 24 ore complessive e prevedono una parte teorica e una pratica. Le lezioni saranno così organizzate (ogni punto ha durata di 1 ora, ma alcuni di essi richiederanno più giornate):

- 1- Introduzione su chi siamo, nozioni di base sulla disciplina che pratichiamo e il Gran Maestro Ip Man. Verrà illustrata la storia/leggenda riguardante il Wing Chun e le origini geografiche. La parte pratica riguarderà principalmente le modalità di "self awareness", analizzando i problemi comuni che si riscontrano quotidianamente tra i giovani (situazioni ad alto rischio). Spiegazione di cosa è la difesa personale (non è il combattimento, ma la volontà di evitarlo). Si presenterà subito una tecnica di difesa personale.
- 2- Il Wing Chun è l'unica arte marziale inventata da una donna: analisi fisiologica dei movimenti tipici di attacco e difesa. Confronto con sport da combattimento. Riconoscere una situazione rischiosa ricorrendo a "codici colore" e all'adozione di comportamenti adatti al momento. Analisi delle possibili prese al collo e soluzioni.
- 3- Cosa accade nella testa di un aggressore. Spiegazione sul ruolo dell'adrenalina e del rush adrenalino in caso di aggressione. Question time con intervento attivo dei partecipanti, per far emergere situazioni pregresse pericolose o che hanno generato ansia. Lo scopo è insegnare ai partecipanti che la violenza non deve essere la risposta primaria. Tecniche di prese ai polsi e alle braccia e soluzioni.
- 4- La gestione delle distanze: perché è importante e come assecondare l'aggressore. Esempio classico: consegnare il portafogli a un rapinatore può essere pericoloso, se non si conosce il modo corretto di farlo.
- 5- Situazioni limite e atteggiamento mentale: lo scontro va sempre evitato. Equilibrio e proiezioni: come rendere inefficace un aggressore controllandone l'equilibrio. Metodi non cruenti per porre fine a un'aggressione.
- 6- Il ruolo delle forme nelle discipline di Kung Fu. Cenni sulle capacità di concentrazione e sui principi del "chi". Studio di alcuni principi della prima forma del Wing Chun. Dimostrazione dell'"inch power", ovvero dell'esplosività dei movimenti, sia di difesa sia di attacco. Analisi delle armi naturali del corpo umano.
- 7- Le gambe e i calci per mantenere la distanza, per difendersi e per contrattaccare. Analisi dei vari approcci. Differenze tra stili del nord e del sud. Utilizzo di tecniche elementari come stop kick e shin lock.
- 8- Valutazione di una minaccia: capire i possibili punti di forza e deboli di un aggressore. Comprensione dello scopo dell'aggressione e risposta adeguata (se è una rapina, basta consegnare il bene oggetto della rapina).
- 9- Comportamenti da tenere in caso di aggressore armato (MAI combattere o cercare di disarmare). Valutazione dell'arma, dell'ambiente circostante. Uso di oggetti di fortuna per protezione (giacca arrotolata attorno al braccio contro una lama).
- 10- Armi e bersaglio del corpo umano. Analisi dei modi utili per neutralizzare un avversario. Spiegazione della linea centrale del Wing Chun: i bersagli più utili sono tutti in prossimità di tale linea.
- 11- Siu Lim Tao, la "piccola idea" del Wing Chun. Teorie di base e aspetti pratici della forma. Allenamento di tecniche di base di Tan, Pak e Lap Sao.
- 12- Le figure di Bruce Lee e Ip Man: cenni storici sui personaggi. Introduzione alle finalità del Chi Sao e primo approccio all'esercizio, analizzando prima il Dan Chi Sao.
- 13- Chi Sao e autodifesa: come un corretto utilizzo dell'esercizio può trasmettere sicurezza nei momenti del bisogno. Esercizi di velocità e riflessi.



Sam Lau Wing Chun
Italia

Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca



Pavia

- 14- Armi improprie per la difesa: uso di oggetti normali per la difesa personale. Chiavi, ombrelli, pacchetti di sigarette ecc, possono essere strumenti perfetti per la difesa e/o la fuga.
- 15- Differenze tra sport da combattimento e arti marziali. La pratica delle seconde aiuta a costruire fiducia in sé stessi, autocontrollo e determinazione. Introduzione ai concetti di "chi" e di "Fa jin". Esercizi vari.
- 16- Riassunto dei concetti precedenti e question time.

Requisiti

Per la partecipazione alle lezioni è necessario l'abbigliamento sportivo.

Location

Per lo svolgimento delle lezioni è necessario usufruire di una sala attrezzata per conferenze e di una palestra per la parte pratica.

A chi è dedicato il corso

Il presente corso è rivolto al corpo docente degli Istituti di I e II grado di Pavia e provincia, fino al raggiungimento di 100 iscritti.

Al termine delle tre giornate verrà rilasciato l'attestato di partecipazione riconosciuto anche dalla scuola ufficiale di Hong Kong, *World Wing Chun Kuen Do*.

Docenti

Le lezioni verranno tenute dal Maestro Furio Piccinini, responsabile per l'Italia per il Gran Maestro Sam Lau, dal Maestro Maurizio Tesio, dal Maestro Massimo Paganin e da altri Istruttori certificati dal CONI.

Le lezioni di ambito psicologico saranno tenute dalla Dott.ssa Maria Cristina Meloni, psicoterapeuta e criminologa.

Modalità di iscrizione

E' necessario iscriversi:

- **Olimpyawin seguendo la seguente procedura:**
scelta attività
corsi aggiornamento
iscriversi in tutte e tre le date.

- **inviare agli uffici della società sportiva erogatrice info@samlau-wingchun.it una mail indicando: nome ,cognome, Istituto e disponibilità a partecipare alle tre giornate.**

L'iscrizione dovrà essere inviata entro **Giovedì 21 Dicembre 2017**.

Calendario del corso

Il corso si terrà nelle seguenti giornate:

- **20 Gennaio 2018** presso l'I.C. di Via Angelini – Via Angelini 9 Pavia
- **10 Febbraio 2018** presso l'I.C. di CASTEGGIO- Via Dabusti 24- Casteggio
- **24 Febbraio 2018** presso l'I.C. di Via Botto– Via Botto 2 -Vigevano
dalle ore 9,30 alle ore 17,30 circa.

La Direzione
(Furio Piccinini, Amministratore)

La Dirigente
Letizia Affatato

Per informazioni:

Referente Territoriale per il supporto dell'attività motoria e sportiva e per il benessere psico-fisico

Prof. ALIRIA CALLEGARI Tel ufficio: 0382/513419 e-mail: educazionefisica@paviascuola.it