



Bertonico 28 agosto 2018

Carissimi Amici,

vi propongo un attività parallela a ciò che stiamo portando avanti in tutti questi anni ma con una visione più creativa, mantenendone però gli stessi obbiettivi educativi presenti nelle Arti Marziali.

Questi programmi didattici sono rivolti a tutti gli Insegnanti che hanno desiderio ed interesse ad educare e lavorare con i bambini in diverse fasce di età, utilizzando tecniche motorie particolari per accrescere il loro interesse sia per il movimento fisico che per un gioco costruttivo ed armonioso con il proprio compagno.

I due programmi, vengono semplicemente divisi per offrire agli Insegnanti l'opportunità di scegliere in che modo desiderano lavorare con i bambini e con la propria esperienza maturata negli anni di pratica o di insegnamento, per questo motivo questi si possono dividere in "Lento-Armonioso e Dinamico-Sportivo", ma la cosa fondamentale è che l'obbiettivo di entrambi rimane identico.

Questi Corsi di Formazione, mirano a preparare in tre anni i futuri Tecnici con quattro appuntamenti didattici di 4 ore in un anno più un incontro comune a fine stagione sportiva denominato Raduno Kids Shou Bo, le lezioni si svolgeranno nella sede di Lodi dalle ore 09.00 alle ore 13.00 il sabato mattina (Dinamico-Sportivo Shou Bo) e la domenica (Lento-Armonioso Taiji Quan) in base alle date stabilite dal calendario.

La Quota Sociale Contributiva, per il corso annuale è di € 250,00 e gli appuntamenti saranno distribuiti da ottobre a maggio, al termine del triennio dopo l'esame verrà rilasciato un Certificato di Abilitazione all'Insegnamento del Progetto Kids Shou Bo.

Maestro Stefano Danesi

"PROGETTO KIDS SHOU BO"

太極拳

"Taiji & Bambini"

Lavori in coppia del Taiji Quan

1° PARTE – SAN ZHAN TENG NUO (A distanza schivare e parare)

- JIN TUI SHANG SHUI – Muoversi a destra e sinistra e avanti indietro a distanza
- SAN GUA PEI BU – Schivare parare e aggirare un attacco frontale
- GUAN QUAN YU NU CHUAN SUO – Su un circolare la ragazza di giada lavora al telaio
- SHUANG FENG GUAN ER ZUO YOU XIA SHI – Su i doppi pugni circolari il serpente scivola

2° PARTE – HUO BU (In movimento a due mani)

- YE MA FEN ZONG – Separare la criniera del cavallo
- SHOU HUI PI PA – Suonare il liuto
- DA HU SHI – Sottomettere la tigre
- BAI HE LIANG CHI – L'airone bianco dispiega le ali

3° PARTE – DAO DI FA (Cadute di base)

- HOU GUN DI DAO – Caduta dietro
- QUIAN ZHENG DI DAO – Caduta avanti
- BEI BU GAI BU HOU GUN DI DAO – Caduta laterale sx e dx incrociando e scavalcando
- QUIAN HOU CE GUN DAO – Rotolamenti avanti e dietro sul fianco sx e dx

4° PARTE – GUN FAN PEI HE (Lavoro armonioso su tecniche e cadute)

- SHANG BU BIE TUI – Su diretto parare spostarsi sbilanciare e gamba tesa
- DAO BI GUAN KAO – Su circolare parare e applicare separare la criniera del cavallo
- WAI ZHUANG DAO JIAO – Su basso parare sbilanciare e spazzare il piede
- SHANG BU XIAO TUI – Su diretti parare passare dietro e trascinare la gamba
- CHA CHAN XIA LU – Su diretti parare entrare ruotare spingere e cedere
- CHE LUN TI JIAO – Su circolari parare trascinare circolarmente e spazzare il piede

楊式太極扇36式

Ventaglio 36 della Famiglia Yang



1. 起勢 Inizio
2. 懷中抱月 Abbracciare la luna
3. 燕子抄水 La rondine sfiora l'acqua
4. 順水推舟 Spingere la barca lungo la corrente
5. 華佗垂簾 Il medico Hua Tuo abbassa la tenda
6. 黃鶯落架 Il rigogolo si appoggia sull'albero
7. 鳳凰旋舞 La fenice danza nell'aria
8. 烏龍擺尾 Il drago nero scuote la coda
9. 翻身打虎 Girati per colpire la tigre
10. 神龍返首 Il santo drago gira la testa
11. 葉底採蓮 Raccogliere i semi del fior di loto sotto le foglie
12. 雲雁南飛 Le oche selvatiche volano a sud
13. 昭君捕蝶 L'antica bellezza cattura le farfalle
14. 轉身拋接 Gettare e prendere da dietro
15. 回首展臂 Guarda indietro per allungare il braccio
16. 掩手挑簾 Prendere il polso e sollevare la tenda
17. 烏龍倒捲 Il drago nero si morde la coda
18. 叉步撩擊 Oscilla il ventaglio con un passaggio incrociato
19. 振臂看花 Alza le braccia per guardare i fiori
20. 隨風擺柳 Il salice piangente ondeggia nel vento
21. 迎風揮塵 Spolverare controvento
22. 推波助瀾 Onde su onde
23. 轉身擊扇 Girati e colpisci col ventaglio
24. 舞袖翻花 Agita le lunghe manica a sinistra e destra
25. 插花蓋頂 Inserire i fiori verso l'alto
26. 金瓶倒水 Versare l'acqua da un boccale d'oro
27. 回身看花 Tornare indietro per guardare i fiori
28. 霸王舉鼎 Il re solleva il braciere di bronzo
29. 神扇穿霧 Il ventaglio magico taglia ed attraversa la nebbia
30. 四維雄風 Mettere in soggezione
31. 仆步端扇 Tenere il ventaglio in posizione accovacciata
32. 白鶴亮翅 L'airone bianco dispiega le ali
33. 風掃秋葉 Il vento disperde le foglie d'autunno
34. 大地春色 La primavera ritorna sul mondo
35. 彩蝶翻飛 Le farfalle si liberano in volo
36. 收勢 Chiusura

**PROGRAMMA DINAMICO DI BASE DEDICATO AI BAMBINI
PER AVVICINARSI ALLA PRATICA DELLO SHOU BO**



Disciplina Sportiva Educativa & Nobile Arte Marziale
"Corpo e Movimento - Identità e Salute"

I cinque principi dello Shou Bo rappresentano:

"Metallo – Fuoco – Acqua – Legno – Terra"

***Lo Shou Bo aiuta a conoscere se stessi ed il proprio corpo
mira a sviluppare consapevolezza ed abilità nell'utilizzo di:***

"Pugni – Calci – Schivate – Prese – Proiezioni"

***Lo spirito dello Shou Bo viene rappresentato dal rispetto
dell'avversario e la ricerca di padroneggiare:***

"Scioltezza – Velocità – Eleganza – Maestria – Efficacia"

IL SIGNIFICATO DEL SALUTO "Bao Quan Li"

Il suo gesto ha un significato molto profondo ed importante dove il pugno raffigura le Arti Marziali, la mano aperta con le dita unite il mondo, il pollice piegato l'umiltà, il cerchio formato dalle braccia riproduce l'amicizia e la fraternità nel mondo, di conseguenza la sua espressione rappresenta:

***"L'Arte Marziale con Umiltà per
l'Amicizia e la Fratellanza tra Tutti i Popoli della Terra"***

Il seguente programma di base viene dedicato ai bambini e ragazzi, è mirato a fasce d'età differenti quali: 6-7-8, 9-10, 11-12, mantiene un obiettivo comune differenziandone non solo il metodo e le tecniche in base all'età, ma ne considera le capacità e l'interesse, ottenendo così un lavoro equilibrato, interessante, formativo ed educativo.

PROGRAMMA TECNICO DIDATTICO

LE PRINCIPALI REGOLE PER LA PRATICA DELLO SHOU BO

La ricerca del Silenzio, l'Attenzione e l'Ascolto, la Concentrazione e la Consapevolezza, riconoscere il significato del Saluto e sapere che lo scopo dell'Arte è quello di "Controllarsi"

RISCALDAMENTO GENERALE A SCELTA

- Saltelli sul posto e articolazioni generali
- Corsa con coordinazione di pugni e calci
- Tecniche di base e schivate

OBBIETTIVI SPECIFICI: muovere le principali articolazioni ed i gruppi muscolari, migliorare la coordinazione e la resistenza.

TECNICHE DI BASE (Ji Ben Gong)

- SHUAN YAO - contemplare cielo e terra
- LI DAO GOU - prendere con i piedi
- XIAO ZHAN ZI - seduta dell'indiano
- BAO TUI - raccogliere i fiori
- DA WAI ZHUANG - la tigre si stira

OBBIETTIVI SPECIFICI: esercizi di base per acquisire stabilità, forza e precisione tecnica di ogni singolo movimento.

ESERCIZI DEI 12 ANIMALI

- RANA
- CONIGLIO
- ELEFANTE
- SCIMMIA
- GRANCHIO
- AQUILA
- ANATRA
- TIGRE
- SERPENTE
- TARTARUGA
- FOCA
- CANGURO

OBBIETTIVI SPECIFICI: questi importanti esercizi mirano principalmente al divertimento ed al gioco, conservano al suo interno un interessante e notevole lavoro sulla coordinazione, la reattività ed il condizionamento fisico.

CADUTE DI BASE (Dao Di Fa)

- CADUTA DIETRO – Hou Gun Di Dao
- CADUTA AVANTI – Quian Zheng Di Dao
- CADUTA SUL FIANCO (sinistra – destra incrociando) – Bei Bu Hou Gun Di Dao
- CADUTA SUL FIANCO (sinistra – destra scavalcando) – Gai Bu Hou Gun Di Dao
- ROTOLAMENTI IN AVANTI E IN DIETRO (sinistra – destra sul fianco) – Quian - Hou Ce Gun Dao

OBBIETTIVI SPECIFICI: imparare a cadere avvicinandosi alla terra perdendone la paura, conoscere i modi principali per salvaguardare il proprio corpo proteggendo la testa e le articolazioni, capire come trattenere il respiro per preservare gli organi interni.

TECNICHE DI PUGNO (Quan Fa) METALLO – JIN 金

- CHONG QUAN – Diretti
- GUAN QUAN – Circolari
- CHAO QUAN – Montanti

OBBIETTIVI SPECIFICI: sviluppare la coordinazione e la precisione nei movimenti delle braccia.

TECNICHE DI CALCIO (Tui Fa) FUOCO – HUO 火

- DENG JIAO – Frontali
- CHUAI TUI – Laterali
- BAI TUI - Circolari

OBBIETTIVI SPECIFICI: *sviluppare coordinazione, equilibrio e precisione nei movimenti delle gambe.*

CONTATTO E PRESE (Shou Fa) LEGNO – MU 木

- ROU SHOU DAO BI – Cambio di mano interno
- ROU SHOU JIE BI – Cambio di mano esterno
- ROU SHOU HU ZHA – Aprire la porta ed entrare con il corpo
- ROU SHOU BAO TUI – Aprire la porta ed entrare alle gambe

OBBIETTIVI SPECIFICI: *questi esercizi mirano a sviluppare il contatto e l'aderenza nelle braccia, aumentano la sensibilità ed affinano il controllo, infine permettono di comprendere come sfruttare uno sbilanciamento attraverso le prese per poterlo utilizzare a proprio favore.*

TECNICHE DI SCHIVATA (Duo Shan) ACQUA – SHUI 水

- SAN GUA BAI BU – Passo esterno passando dietro
- NEI GUA DAO BI – Assorbire e cambio di mano
- SHANG BU XIA QIAN – Aprire la porta e passare dietro
- SAN GUA BEI BU LAO TUI – Ruotare il corpo mentre l'altra mano scende alla caviglia
- CHE BU XIA LU – Indietreggiare e tirare verso il basso mentre si ruota il corpo o si passa dietro
- XIA GOU LOU XI AO BU – Fare passare e spingere con le mani sul frontale-circolare
- NEI GUA TAO TUI – Cambio di mano tenendo la caviglia sul circolare alto
- JIE TUI DI LA – Agganciare con entrambe le mani e tirare sul laterale-frontale

OBBIETTIVI SPECIFICI: *sviluppare l'abilità di schivare imparando a lavorare in armonia con il compagno senza perdere la coordinazione e la precisione, aumentare la reattività, l'equilibrio e la consapevolezza dello spazio circostante.*

TECNICHE DI PROIEZIONE (Ji Shu) TERRA – TU 土

Tecniche per i bimbi da 6 a 8 anni:

- BAO TUI
- TAO TUI
- ZOU
- SHOU BIE ZI

Tecniche per i bimbi di 9 e 10 anni:

- CUO
- XIAO TUI
- GUAN
- LAO TUI

Tecniche per i ragazzi di 11 e 12 anni:

- CE LUN TUI
- MO BO JIAO
- WEN
- SHOU HUO ZI

OBBIETTIVI SPECIFICI: *questi importanti esercizi, non solo sviluppano il gesto tecnico-motorio preciso, ma ne aiutano a comprenderne l'importanza per acquisire più stabilità, sicurezza e controllo su se stessi, imparando ad aiutare i propri compagni che eseguono la caduta, inoltre l'uso delle forze composte gestite in armonia e coordinazione, permette di usare meno forza dura sfruttando così la forza del compagno.*



ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.

Cascina Gora n° 6 Bertónico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731
e-mail: stefanodanesi@shouboitalia.it – web: www.shouboitalia.it