



Federazione Italiana Wushu Kungfu Viet Vo Dao Italia



GM° Bao Lan
M° Michele Garofalo
Consiglio Tecnico
Viet Vo Dao Italia

Formazione Tecnica Nazionale **Livello Intermedio - Avanzato**

Stage aperto a tutti gli stili e le scuole di origine vietnamita

Sabato 22 gennaio 2022, dalle 10.00 alle 17.00

Palazola G. Venturi - Viale dello Sport, 2, 40069 Zola Predosa BO

MODULO A: 2 ore formative

Studio e pratica di forme tradizionali: modalità di lavoro per acquisizione di competenze fisiche e tecniche, applicazioni marziali, strategia e filosofia.



MODULO B: 2 ore formative

Đòn chân tấn công: metodologia propedeutica aggiornata sulle tecniche più avanzate, preparazione fisica specifica e capacità coordinative



MODULO C: 2 ore formative

Studio approfondito dei canali energetici (meridiani principali e vasi straordinari), nelle loro implicazioni nella mobilità ed elasticità. Applicazioni pratiche per l'esecuzione migliorata e potenziata delle tecniche di calcio.