



Federazione Italiana Wushu Kungfu Viet Vo Dao Italia



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

Formazione Tecnica Arti Marziali Vietnamite
Livello Intermedio - Avanzato

Sabato 26 marzo 2022, dalle 10.00 alle 17.00

Centro Sportivo E. Filippetti - Via Gesso, 26, 40069 Riale, 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 connessioni con la mobilità ed elasticità. Applicazioni pratiche per l'esecuzione migliorata e potenziata delle tecniche di calcio.