



**FEDERAZIONE ITALIANA**  
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

## Settore SAMBO

# Programma corso tecnico pratico per insegnanti di SAMBO

I partecipanti al corso devono presentarsi muniti di regolare abbigliamento sportivo da SAMBO (giacca, calzoncini e scarpe tutti omologati), se non ne fossero in possesso possono acquistarlo al momento dell'accREDITO previa prenotazione via mail ([sambo@fikbms.net](mailto:sambo@fikbms.net)) indicando le rispettive misure.

### Venerdì 5 febbraio 2021

- 09:00 – 09:30** arrivo, accREDITO corsisti;
- 09:30 – 11:00** presentazione del SAMBO (cenni storici, struttura, organizzazione internazionale e nazionale);  
organizzazione delle gare di SAMBO (area gara, giuria, sorteggi);  
attività degli insegnanti nelle fasi di gara (controllo peso, sorteggio, vigilanza sugli atleti, controllo dell'uniforme di gara);  
comportamento da tenere in gara rispetto agli atleti, agli arbitri ed al pubblico;
- 11:00 – 13:30** Studio del regolamento sportivo internazionale;

#### pausa pranzo

- 14:30 – 15:30** Esercizi fisici propedeutici di adattamento alla pratica del SAMBO.
- 15:30 – 18:30** Metodologia di insegnamento per principianti delle tecniche di base a terra ed in piedi;  
lavoro didattico sui fondamentali del gesto tecnico, analizzando la biomeccanica della tecnica.

### Sabato 6 febbraio 2021

- 09:00 – 13:00** Diversificazione dell'allenamento per fasce d'età;  
studio delle tecniche in combinazione; difese e contraccolpi;

#### pausa pranzo

- 14:00 – 18:00** Metodologia di preparazione per atleti agonisti.

### Domenica 7 febbraio 2021

- 09:00 – 11:00** Ripasso programma d'esame e regolamento;
- 11:00 – 13:00** Esami individuali e chiusura del corso.