



CORSO DI NUNCHAKU SPORTIVO NIA

DISCIPLINA • TECNICA • CONTROLLO • PASSIONE

Trasforma il nunchaku in uno strumento di crescita fisica, mentale e sportiva. Che tu sia principiante o esperto, il nostro corso ti accompagnerà in un percorso completo e coinvolgente, dentro e fuori dal tatami.

ALLENATI
IL CORPO
AFFINA LA MENTE
SUPERA
I TUOI LIMITI

STRUTTURA DEL CORSO



TECNICHE DI BASE

- Movimenti fondamentali (colpi, parate, blocchi...)
- Coordinazione, precisione e controllo
- Attivazione neuromuscolare per prevenire infortuni e migliorare flessibilità e resistenza



TECNICHE AVANZATE E COMBINAZIONI

- Sequenze complesse che uniscono attacco e difesa in movimenti fluidi
- Tecniche avanzate di maneggio: lanci, passaggi rapidi e cambi di mano



APPLICAZIONI IN CONTESTO SPORTIVO

- Preparazione alla competizione: simulazioni di gara, regole e standard ufficiali
- Coreografie e spettacolo: routine tecniche e artistiche per esibizioni e dimostrazioni



SVILUPPO FISICO E MENTALE

- Allenamento cardiovascolare e muscolare per forza, resistenza e velocità
- Tecniche di concentrazione, meditazione e gestione dello stress



SICUREZZA

- Linee guida per un uso sicuro ed efficace del nunchaku
- Prevenzione degli incidenti durante l'allenamento

CORSO DI NUNCHAKU SPORTIVO NIA PER BAMBINI (DA 5 A 12 ANNI)



INTRODUZIONE E SICUREZZA

Conoscenza del nunchaku e uso corretto. Giochi di coordinazione per migliorare la motricità.



APPRENDIMENTO GRADUALE

Tecniche di base semplificate con esercizi divertenti. Esercizi di gruppo per favorire socializzazione e lavoro di squadra.



SVILUPPO FISICO E MENTALE

Giochi di agilità, forza, equilibrio e flessibilità. Attività per sviluppare concentrazione, disciplina e rispetto delle regole.

BENEFICI PER I BAMBINI



Sviluppo motorio: coordinazione, forza, agilità



Crescita emotiva: fiducia in sé stessi, disciplina e rispetto



Socializzazione: interazione positiva con i coetanei



Divertimento e creatività: imparare giocando, con entusiasmo!



PERCHÉ SCEGLIERE NOI?



SVILUPPO INTEGRATO DEL CORPO

Allena tutti i gruppi muscolari, migliora postura, coordinazione e forma fisica.



CRESCITA MENTALE ED EMOTIVA

Supera le sfide, sviluppa pazienza, resilienza e fiducia in te stesso.



MIGLIORAMENTO DELLA CONCENTRAZIONE

Precisione, velocità e focus che migliorano anche nella vita quotidiana.



IL NOSTRO TEAM

Istruttori qualificati con esperienza pluriennale nelle arti marziali e nel nunchaku sportivo. Lezioni stimolanti, aggiornate secondo le ultime tendenze e regolamenti internazionali, per formarti al meglio e raggiungere i tuoi obiettivi.



DISCIPLINA
OGGI,
CAMPIONE
DOMANI!



DOVE CI ALLENIAMO

DOJO SHOREI SHOBUKAN LEGNANO

Via Bonvesin della Riva, 20025 Legnano MI



WHATSAPP
347-4566860



nunchakuniaitalia@gmail.com



www.nunchakuniaitalia.it



ISTRUTTORE
ENEA STEFANO
ISTRUTTORE E RESPONSABILE
NIA TEAM ITALIA

UNISCITI AL NOSTRO TEAM E VIVI LA PASSIONE DEL NUNCHAKU SPORTIVO!

