



PROGRAMMA GENERALE

Judo

Informazioni Generali

Organizzazione:

CSAIn (Centri Sportivi Aziendali e Industriali)

Responsabile:

M° Mauro Pregnotato

Sedi di Gara:

Villaggio Bella Italia.

Date di svolgimento:

29-30-settembre e 1 ottobre 2017

Programma

PROGRAMMA STAGE

Tenuto dal M° Mauro Pregnotato (cintura nera 8°Dan)

Venerdì 29 settembre

Ore 15.00 saluto di benvenuto

Dalle 15.05 inizio stage fino alle 19.00 (con pausa di 15 minuti alle 17.00)

Per i Dan (cinture nere)

Presentazione programma per Gradi e Qualifiche

Per i Kyu (cinture colorate)

Stage su Ashi Waza

Sabato 30 settembre

Dalle ore 9.00 alle ore 12.00 (con pausa di 15 minuti)

Per i Dan (cinture nere)

Possibilità (in base al numero dei partecipanti) di formare due gruppi di interesse

A) Fondamentali e Go Kyo schema del metodo di analisi.

B) Kata (Ju No Kata)

Per i Kyu (cinture colorate)
Renraku (sucessione d'attacco) sugli Ashi Waza

Dalle ore 15 alle 18.30 (con pausa di 15 minuti)

Per i Dan (cinture nere)
A) Continuazione sulla suddivisione tecnica e metodo di analisi del Go Kyo
B) Ju no Kata

Per i Kyu (cinture colorate)
Kaeshi (controcolpi) sugli Ashi Waza

Domenica 1° ottobre

Dalle ore 9.00 alle ore 11.00

Per i Dan MOMENTO D'INCONTRO E SCAMBIO DI VEDUTE SULL'INDIRIZZO
DEL SETTORE ED ESIGENZE NELLE VARIE REGIONI.

Per i Kyu
Ne Waza
Lotta al suolo

Disposizioni finali

ogni partecipante viaggia e partecipa ai Giochi sotto la propria responsabilità.
L'organizzazione garantisce, l'assicurazione infortuni come da tesseramento PLUS 2017

Nota: L'organizzazione, in base a specifiche e sopravvenute esigenze, si riserva il diritto di modificare e/o cambiare le informazioni contenute nel presente programma.