

Prot. 03/2020 - Milano 20 gennaio

Spett.li società
Gentili tecnici,

Il Comitato Regionale Fijlkam Lombardia settore judo promuove e organizza allenamenti di judo kata, con l'obiettivo di espandere la conoscenza dei principi teorici del judo e migliorare l'esecuzione dei kata stessi.

Gli allenamenti sono indicati sia per chi intenda sostenere gli esami di graduazione, sia per chi voglia intraprendere il percorso delle gare di judo kata, sia per chi intenda semplicemente aumentare la conoscenza del judo.

Tutti gli allenamenti sono gratuiti per i tesserati Fijlkam di qualunque grado e classe. Si prega di segnalare la propria partecipazione all'evento almeno 7 giorni prima a judo.kata.lombardia@gmail.com

I tesserati per EPS convenzionati possono partecipare previa richiesta (almeno 7 giorni prima) a judo.kata.lombardia@gmail.com e versando, al momento, quota di partecipazione di 20 €

Fa eccezione l'allenamento del 1 febbraio 2020, che è aperto a tutti e gratuito.

Segue programma degli allenamenti per kata e per data

Cordialità

Crl judo

Programma per kata:**NAGE NO KATA**

SABATO 1 FEBBRAIO, Capriate, Palazzetto di via Bustigatti

Ore 15-18

PROGRAMMA: TE WAZA, KOSHI WAZA, ASHI WAZA (primi tre gruppi)

Livello: principianti, medio livello, esperti

DOMENICA 8 MARZO, Segrate, via Manzoni c/o Judo Club Segrate

Ore 10-13

PROGRAMMA: SUTEMI WAZA

Livello: principianti, medio livello, esperti

DOMENICA 10 MAGGIO, Segrate, via Manzoni c/o Judo Club Segrate

Ore 10-13

PROGRAMMA: esecuzione completa

Livello: principianti, medio livello, esperti

KODOKAN GOSHIN JUTSU

SABATO 1 FEBBRAIO, Capriate, Palazzetto di via Bustigatti

Ore 15-18

PROGRAMMA: *toshu no bu* (parte senza armi)

Livello: principianti e medio livello

SABATO 18 APRILE, Segrate, via Manzoni c/o Judo Club Segrate

Ore 15-18

PROGRAMMA: *Buki no bu* (parte con le armi)

Livello: per tutti

Docente: Rocco Romano

KIME NO KATA

DOMENICA 8 MARZO, Segrate, via Manzoni c/o Judo Club Segrate

Ore 10-13

PROGRAMMA: IDORI

Livello: per tutti

DOMENICA 10 MAGGIO, Segrate, via Manzoni c/o Judo Club Segrate

Ore 10-13

PROGRAMMA: TACHI AI

Livello: per tutti

JU NO KATA

DOMENICA 8 MARZO, Segrate, via Manzoni c/o Judo Club Segrate

Ore 10-13

PROGRAMMA: prime 10 tecniche

Livello: tutti

DOMENICA 26 APRILE, Cremona, via Corte 3 F c/o Kodokan Cremona

Ore 10 – 13

PROGRAMMA: Riepilogo e ultime 5 tecniche

Livello: Medio e esperti

KATAME NO KATA

SABATO 22 FEBBRAIO, Albate (MB) – Palazzetto via Carducci

Ore 16-18:30

PROGRAMMA: OSAE WAZA

Livello: principianti e medio

SABATO 23 MAGGIO, Valera Fratta (LO) – via Puccini

Ore 15-18

PROGRAMMA: riepilogo, shime waza e kansetsu

Livello: per tutti

KOSHIKI NO KATA

SABATO 14 MARZO, Sacconago di Busto Arsizio (VA) c/o Pro Patria, via Settembrini

33 (ex piscina di via Poma)

ore 15:30-18:30

PROGRAMMA: prime 8 tecniche

SABATO 23 MAGGIO, Valera Fratta (LO) – via Puccini

Ore 15-18

PROGRAMMA: OMOTE completo

ITSUTSU NO KATA

SABATO 18 APRILE, Segrate, via Manzoni c/o Judo Club Segrate

Ore 15-18

PROGRAMMA: completo

Riepilogo Programma per data:**SABATO 1 FEBBRAIO**

NAGE NO KATA – KODOKAN GOSHIN JUTSU
CAPRIATE SAN GERVASIO – ORE 15-18

SABATO 22 FEBBRAIO

KATAME NO KATA
ALBIATE (MB) – ORE 16-18:30

DOMENICA 8 MARZO

JU NO KATA – NAGE NO KATA – KIME NO KATA
SEGRATE ORE 10-13

SABATO 14 MARZO

KOSHIKI NO KATA
BUSTO ARSIZIO ORE 15:30-18:30

SABATO 18 APRILE

ITSUTSU NO KATA – KODOKAN GOSHIN JUTSU
SEGRATE, ORE 15-18

DOMENICA 26 APRILE

JU NO KATA
CREMONA, ORE 10-13

DOMENICA 10 MAGGIO

NAGE NO KATA – KIME NO KATA
SEGRATE, ORE 10-13

SABATO 23 MAGGIO

KATAME NO KATA – KOSHIKI NO KATA
VALERA FRATTA (LO) ORE 15-18