

SABATO 2 FEBBRAIO

PIAZZOLA SUL BRENTA (PD)

Palestra IIS Rolando da Piazzola - Via Dante, 2



1 STAGE TECNICO WIKF ITALIA



TUTTI GLI INSEGNANTI TECNICI
E CINTURE NERE ASPIRANTI TALI
DOVRANNO ESSERE PRESENTI
DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 18.30
IN QUANTO LO STAGE SARA' DI
CARATTERE TECNICO-DIDATTICO

PROGRAMMA

Riscaldamento con percorso ed esercizi di pro-percezione

KUMITE

Finte, spostamenti, schivate

Linee di difesa e attacco eseguite in coppia o in gruppo

Combattimento sportivo

Bambini/Ragazzi: avviamento al karate

KATA

1 - Esercizi propedeutici

2 - Posizioni e posture Kata WADO WIKF

3 - L'importanza del Zan Shin e Kime

4 - Esecuzione kata distinti per grado/età

Contributo spese:

Ragazzi fino ai 16 anni non compiuti: € 10

Dai 16 anni compiuti in poi: € 15

Per qualsiasi informazione contattare il Sig. Mirco Rizzi al 328 4662834.

SUDDIVISIONE PARTECIPANTI PER SPECIALITA'

KATA E KUMITE nonchè per età e grado cintura

- dalle ore 15.00 alle 16.30 Giovanile cinture colorate
- dalle ore 16.00 alle 17.30 Adulti / Ragazzi cinture colorate
- dalle ore 17.00 alle 18.30 Agonisti / Adulti cinture nere



DOCENTI

Capo Istruttore Nazionale Wikf Italia

Maestro SANDRO ANGIOLINI

7° Dan Wikf Italia

Presidente Wikf Italia

Maestro MIRKA

LORI BARBARO

6° Dan Wikf Italia

1 STAGE
TECNICO
WIKF
ITALIA

2019

organizzato da: A.S.D. RASHOMON SCUOLA KARATE-DO WADORYU
con il patrocinio della Wado International Karate Do Federation W.I.K.F. ITALIA