



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

## Programma Stage Docenti Insegnanti Tecnici e Cinture Nere - Stile Shotokan - On Line

Sabato 20 marzo

Mattina dalle 09.00 alle 12.15

09.00-10.00	<b>Semino</b>	Tecniche di base per migliorare l'uso delle anche.
10.00-11.15	<b>Dall'Olmo</b>	Shi ho tsuki terzo dan. Kihon 4 dan.
11.15-12.15	<b>Lombardi</b>	Nuovo shi ho Tsuki-Geri. Nuovo shi ho uke kime. Shi ho tate shuto uke gyaku tsuki.

Pomeriggio dalle 15.00 alle 18.30

15.00-16.00	<b>Dall'Olmo</b>	Prima e seconda fase programma 1° dan.
16.00-17.30	<b>Piccini</b>	Kata Jiin, confronto con Jitte e Jion.
17.30-18.30	<b>Lombardi</b>	Nuovo kihon secondo dan. Nuovo kihon terzo dan.

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 - Email [segreteria@fesik.org](mailto:segreteria@fesik.org)



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Domenica 21 marzo

Mattina dalle 08.30 alle 11.30

08.30-09.30	<b>Lombardi</b>	Kihon terzo dan in alternativa.
09.30-11.30	<b>Semino</b>	Kata Hangetsu.
11.30		<b>Esami dan.</b>

La Segreteria Fesik

