



PROGRAMMA STAGE DOCENTI

Campi Bisenzio (FI) – 11/12 Marzo 2023

Parte Pratica Stile Shotokan

Gruppo A : Maestri e Docenti

Gruppo B : Istruttori, Allenatori, Cinture Marroni e Nere

ARGOMENTI TRATTATI

Programma : 1° Dan, 2° Dan, 3° Dan, 4° Dan, 5° Dan

Principi del kumite, Tecniche di proiezione kata bunkai.

Kata : Heian, Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Sho, Gangaku, Unsu, Hangetsu, Kanku Dai

SABATO 11 - MATTINA

ORARI	LOMBARDI	DALL'OLMO	SEMINO
8.30 - 10.00	GRUPPO A Programma 4° Dan, chiarimenti programma 5° dan, kata Heian	GRUPPO B Programma 1° Dan, kata Tekki Shodan e Bassai Dai	
10.00 - 11.30			GRUPPO A+B Hikite e Shite nel kihon kumite
11.30 - 12.30	GRUPPO A Kata Gangaku	GRUPPO B Programma 2° dan, kata Jion	

SABATO 11 - POMERIGGIO

ORARI	LOMBARDI + DALL'OLMO	SEMINO
15.00 - 16.30	GRUPPO A+B Programma 3° Dan, kata Kanku sho	
16.30 - 18.00		GRUPPO A+B Kata Hangetsu
18.00 - 19.00	GRUPPO A+B Principi del kumite e tecniche di proiezione (nage waza) kata bunkai	

DOMENICA 12 - MATTINA

ORARI	LOMBARDI + DALL'OLMO	SEMINO
8.30 - 10.00	GRUPPO A+B Kata Enpi, Unsu	
10.00 - 11.30		GRUPPO A+B Kata Kanku Dai
11.30	ESAMI	

Il programma potrebbe subire alcune variazioni in base alla tipologia delle qualifiche e al numero dei partecipanti!