



ATTIVITA' GIOVANILE FESIK

Commissione Tecnica Nazionale Giovanile

Sabato 18 Marzo 2023

Organizza :

Stage Allenamento

Aperto a tutte le Società regolarmente iscritte in FESIK

Atleti con età compresa tra gli 8 anni compiuti ed i 14 anni

Con grado da cintura gialla minimo

Località: San Pellegrino Terme (BG)

c/o **CENTRO SPORTIVO COMUNALE:** Via Bortolo Belotti

Programma:

Ore 14.30: ritrovo e registrazione atleti

Ore 15.00: inizio attività

Ore 18.00: termine attività

Termine Stage Allenamento ore 18.00

Quota unica di iscrizione di € **5,00 (cinque)** Le quote potranno essere versate in loco.

Le adesioni dovranno pervenire tramite mail a info@kentozaZen.it entro e non oltre Giovedì 16 Marzo c.a.

OBBIETTIVO DELLA GIORNATA

Attivazione Motoria specifica per le fasce Giovanili

Posture ed Equilibrio

Destruutturazione e Trasformazione del gesto tecnico, diviso tra Kata e Kumite

PROTEZIONI OBBLIGATORIE : Conchiglia, Guantini, Paratibia, Corpetto Caschetto

INVITO

Ogni Società partecipante potrà presenziare attivamente nelle aree di allenamento con i propri tecnici indossando il Karategi, per seguire al meglio le indicazioni varie che verranno spiegate da Laureati in Scienze Motorie che affiancheranno la Commissione Tecnica Giovanile.

INFO STAGE:

Vincenzo Cellamaro 348 0196281

info@kentozaZen.it

LOGISTICA:

Daniele Giupponi 339 1372036