



CORSO FRAZIONATO

CORSO KATA

INTRODUZIONE AI KATA

FSJ N° 5188

Organizzazione:	Judo Budo Club Lugano
Direttore del corso:	Bozzini Edy , 6° Dan Judo Prof. Diplomato FSJ, Esperto Dan
Luogo:	Palestra Polisportiva Via al Chioso 7 6900 Lugano-Cassarate
Data:	Mercoledì 18 settembre 2019 Mercoledì 25 settembre 2019
Orario:	1930 - 2130
Assicurazione:	A carico di ogni singolo partecipante
Costo:	Frs. 20.-
Responsabile amministrativo e per informazioni:	Nando Ceruso 079 473 75 41
Iscrizioni:	Direttamente sul posto
Osservazioni:	Il corso verrà iscritto, è quindi obbligatorio il Pass e la licenza FSJ
Programma del corso/contenuti:	REI, UKEMI, ENTRATA, USCITA, LINEE, LAVORO DI UKE, FONDAMENTALI, MISURE, DISTANZE, ATTACCHI, ATEMI, DIFESE DI UKE, STARE DRITTI E NON SPINGERE, EFFICACIA, PRECISIONE, PROIEZIONI, BEL GESTO, ARMONIA, TIMING, TSUKURI, KUZUSHI, KAKE, NAGE.... IL KATA NON DEVE ESSERE SOLAMENTE ESEGUITO, MA PRESENTATO CORRETTAMENTE. SE NE DEVONO VEDERE E CAPIRE I PRINCIPI.