

S.K.I.-I.

20124 Milano, Italy

Via Monte Grappa 6

Tel. / Fax: +39 02.620.875.44

Tel +39.02.897.658.08

E-mail: ski_i@libero.itPer l'estero: michela.ski_i@yahoo.itwww.ski-i.it - www.ski-i.euwww.skieventi.it

松濤館國際空手道伊太利亞



Stage di fine estate **2023**

Igea Marina **22-23-24** Settembre

PROGRAMMA

Venerdì
22/09

08:00 - ...	ISCRIZIONI STAGE
09:00 - 10:00	CONSIGLIO ARBITRALE
10:00-12:00	STUDIO DELLA TECNICA (base; media; avanzata) KIHON E KATA. Divisione in gruppi di livello KYU e C.N con SOSHI MIURA
12:45 - 14:00	PRANZO
16:00 - 17:00	CORSO ARBITRI Parte Pratica (divisione in fasce di livello) - SERIE METODICA DI LEZIONI (da 9° - 2° KYU) - 1° KYU (programma d'esame 1° DAN)
17:00 - 18:00	- C.N. 1° DAN (programma d'esame 2° DAN) - C.N. 2° DAN (programma d'esame 3° DAN) - C.N. dal 3° DAN in su (programma esame 4° DAN) - C.N. dal 3° DAN in su (solo istruttori responsabili palestre (non aiutanti e collaboratori a vario titolo), KATA UNSU - Parte 1° con Shuseki Shihan Lusvardi - Cinture marrone e nere da 12 a 17 anni: Progetto pilota per l'avviamento dei ragazzi all'attività agonistica
18:00 - 19:00	TUTTE LE CINTURE NERE con SOSHI MIURA (esercizi per l'assimilazione della catena cinetica che trasferisce l'energia generata dalla base a tutti i segmenti corporei)
19:45 - 21:00	CENA
21:00 - 22:00	CORSO ARBITRI Parte Teorica (Sala riunioni sotto il ristorante dell'Hotel Mediterraneo)
06:00 - 07:00	FOOTING AGONISTI E GINNASTICA PER VETERANI
07:30 - 08:00	COLAZIONE

Sabato
23/09

09:00 – 10:30	SERIE METODICA DI LEZIONI (da 9° kyu a 2° KYU) 1° KYU (programma d'esame per 1° DAN) C.N. 1° DAN (programma d'esame per 2° DAN) C.N. 2 DAN (programma d'esame per 3° DAN) C.N. dal 3° dan in su (programma d'esame per 4° dan)
10:30 -12:00	- CORSO ASPIRANTI ISTRUTTORI (KATA EMPI) - STUDIO DEI KATA, DIVERSIFICATI IN BASE AL GRADO, PER TUTTE LE CINTURE NERE - SOLO per istruttori ed arbitri qualificati (obbligatorio) STUDIO DI YAKUSOKU KUMITE
12:45 – 14:00	PRANZO
15:30 – 16:30	CORSO ARBITRI Parte pratica (formazioni di tatami e pratica di kumite e kata con l'ausilio degli agonisti) SERIE METODICA DI LEZIONI (da 9° kyu a 2° KYU) - 1° KYU (lezione lasciata all'iniziativa - 1° DAN dell'insegnate che gli consenta di - 2° DAN esprimere capacità tecniche - 3° DAN e psico-attitudinali)
16:30-17:45	- C.N. dal 3° DAN in su (solo istruttori responsabili palestre (non aiutanti e collaboratori, KATA UNSU - Parte 2° con Shuseki Shihan Lusvardi - Cinture marrone e nere da 12 a 17 anni: Progetto pilota per l'avviamento dei ragazzi all'attività agonistica
17:45 – 19.00	LEZIONE PER TUTTE LE C.N. CON SOSHI MIURA
19:45– 20:45	CENA
21:00 –	RIUNIONE FEDERALE PER TUTTI I CAPI PALESTRA presso HOTEL MEDITERRANEO (sala riunioni sotto il ristorante)
06:00 -07:00	FOOTING AGONISTI E GINNASTICA PER VETERANI
07:20 – 08:00	COLAZIONE
08:30 – 10:00	ALLENAMENTO PER TUTTE LE CATEGORIE
10:15 –	ESAMI KYU e DAN per tutti i gradi; ESAMI PER ASPIRANTI ISTRUTTORI -ISTRUTTORI e ARBITRI

Domenica
24/09

N.B:

- 1) *Su richiesta di Soshi Miura tutti gli agonisti, gli atleti e gli arbitri che hanno partecipato al mondiale, compatibilmente con motivate esigenze lavorative (da comunicare al Maestro), dovranno essere presenti allo stage già dall'allenamento di venerdì mattina.*
- 2) *Gli arbitri che parteciperanno al corso dovranno venire muniti di fischietto e bandierine.*

OSS!!!