

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.it

Per l'estero: michela.ski_i@yahoo

www.ski-i.it - www.ski-i.eu
www.skieventi.it



松濤館國際空手道伊太利亞



Stage primaverile 2023 Igea Marina 24-25-26 marzo

PROGRAMMA

Giorno	Ora	Allenamento
Venerdì 24/03	08:00	Iscrizione stage
	09:00-10:00	Consiglio arbitrale
	10:00-12:00	Studio della tecnica (basse, 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 (Divisione in fasce di livello) Serie metodica di lezioni (da 9° a 2° kyu) 1° Kyu (programma d'esame 1° Dan) C.N. 1° Dan (programma d'esame 2° Dan)
	17:00-18:00	C.N. 2° Dan (programma d'esame 3° Dan) C.N. dal 3° dan in su (Kata Gankaku) Cinture marrone e nere da 14 anni in su: Progetto pilota per l'avviamento dei ragazzi all'attività agonistica.
	18:00-19:00	Tutte la cinture nere con Soshi Miura (Applicazione del principio di compressione ed espansione abbinato alla distanza ed al tempo)
	19:45 – 21:00	cena
	21:30 – 22.30	Corso aggiornamento sulla piattaforma federale SKI EVENTI per le associazioni, rivolto a tutti i responsabili di palestra- presso la sala riunioni sotto il ristorante dell'hotel Mediterraneo
Sabato 25/03	06:00	Footing agonisti e ginnastica veterani
	07:30-08:00	Colazione
	09:00-10:30	Serie metodica di lezioni (da 9° a 2° kyu) 1° Kyu (programma d'esame 1° Dan) C.N. 1° Dan (programma d'esame 2° Dan) C.N. 2° Dan (programma d'esame 3° Dan)
	10:30-12:00	Corso aspiranti istruttori (Kata Kanku-dai) Studio di Kata diversificati in base al grado (tutte le C.N.) Solo istruttori studio Yakusoku Kumite
	12:45-14:00	Pranzo

	15:30-16:30	Corso Arbitri (formazione di tatami e pratica di Kumite e kata con l'ausilio degli agonisti) Serie metodica di lezioni (da 9° a 2° kyu) 1° Kyu (programma d'esame 1° Dan)
	16:30-17:45	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 (Kata UNSU) Cinture marrone e nere da 14 anni in su: Progetto pilota per l'avviamento dei ragazzi all'attività agonistica
	17:45-19:00	Lezione per tutte le cinture nere 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)
Domenica 04/12	06:00-07:00	Footing agonisti e ginnastica veterani
	07:20-08:00	Colazione
	08:30-10:00	Allenamento per tutte le categorie da 9° a 2° kyu 1° Kyu (programma d'esame 1° Dan) C.N. 1° Dan (programma d'esame 2° Dan) C.N. 2° Dan (programma d'esame 3° Dan) C.N. 3° da Dan in su (programma d'esame 4° Dan)
	10:15-13:30	Esami per tutti i gradi

N.B: GLI AGONISTI DEVONO PRESENZIARE PER TUTTA LA DURATA DELLO STAGE.

GLI ARBITRI CHE PARTECIPANO AL CORSO DEVONO VENIRE MUNITI DI PROPRIE BANDIERINE E FISCHIETTO

Come anticipato nella riunione federale tenutasi in sede di stage invernale, ai ragazzi che parteciperanno allo stage, fino a 13 anni compresi e fino a cintura blu, verrà rilasciato un attestato di partecipazione ed omaggiata una maglietta S.K.I.

OSS!