

STAGE RESIDENZIALE TRADIZIONALE

STAGE KARATE E KOBUDO

空手道 KARATE • KATA & KUMITE

Casa in Maremma, Tuscany Village

Loc. La Castellina, 58020 Scarlino (GR)

**DA VENERDÌ 16 A DOMENICA 18
OTTOBRE**

**3 GIORNI
INTENSIVI**

Tecniche fondamentali • Forme tradizionali • Kumite Tutti i livelli benvenuti

PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLO STAGE

VENERDÌ 16 OTTOBRE **Mattina • 2 ore**

Sanjuren Kata Jo

Kata di JO (bastone corto) un Kata trasmesso dal Maestro Takayuki Kanayama al Maestro Lorenzo, 30 movimenti da fare in coppia per un Kata elegante che mette a dura prova la coordinazione.

VENERDÌ 16 OTTOBRE **Pomeriggio • 3 ore**

Gohon Kumite – Kawashi Midare – Proiezioni

Gohon Kumite i 5 attacchi del Karate, a seguire uno studio sulle schivate del Karate con il Kawashi e Midare, le applicazioni comprenderanno anche lo studio di varie proiezioni e bloccaggi.

SABATO 17 OTTOBRE **Mattina • 3 ore**

Studio primo gruppo Heian – Sueyoshi No Kon e Matsukase no Kon – Approfondimento per Kyu con kata - Kihon

Uno sguardo ravvicinato ai Kata Heian e al Kata con il Bastone Sueyoshi No Kon e Matsukase no Kon, a seguire un approfondimento per tutti i Kyu con il Kata e il Kihon.

SABATO 17 OTTOBRE **Pomeriggio • 3 ore**

Bo Dai Bo – Sequenze Kumite – Sanchin Kata

Inizio con gli esercizi del bastone lungo a coppie – a seguire 10 sequenze kumite base e sequenze avanzate per gradi più alti, la fine di questa giornata è dedicata al Kata Sanchin eseguito in acqua.

DOMENICA 18 OTTOBRE **Mattina • 2 ore**

Studio Kumite - (Bambini - Ragazzi – Adulti)

Studio del Kumite libero con tutto il gruppo della scuola Dojo Ryu, bambini, ragazzi e adulti.