

DISCIPLINE ORIENTALI

UNITE PER ZANZIBAR



DOMENICA 4 MARZO 2018 ORE 9.45
PRESSO IL PALAZZETTO DI MALMANTILE

(Piazza Piave 1, Lastra a Signa, FI)

Raccolta fondi in favore
 dell'ASSOCIAZIONE ONLUS
 "AMICI DI ZANZIBAR"

STAGE INTERDISCIPLINARE:

"IL SENSO DEL COMBATTIMENTO NELLE DISCIPLINE ORIENTALI"

ORARIO	DISCIPLINA	DOCENTE	LEZIONE
10.00 - 10.45	Judo	Gabriele Verona <i>2° DAN, Responsabile Agonistico Nazionale DO – UISP</i>	Armonia tra fisico e mente per la ricerca della vittoria
10.45 - 11.15	Ki-Aikido	Marino Zippitelli <i>1° DAN - CHUDEN, Insegnante DO – UISP</i>	Oltre la difesa
11.30 - 12.15	Karate	Massimiliano Ferri <i>5° DAN, Maestro FIJKAM e FIKTA</i>	KARATE DO: la pratica del KIME
12.15 - 13.00	Judo	Nicola Magro <i>6° DAN, Tecnico Nazionale DO – UISP</i>	Rapporto tra primo Judo e discipline del Budo
PAUSA PRANZO			
14.30 - 15.10	Tai Chi	Massimo Mori <i>Maestro Caposcuola 6° DAN, Insegnante DO – UISP</i>	L'arte marziale della pace
15.10 - 15.50	Yoga	Andrea Lisi <i>Insegnante DO – UISP</i>	Le posizioni in piedi nello Yoga: "LA VIA DELL'EROE"
16.00 - 16.30	Difesa Personale	Antonio Maranghi <i>Insegnante DO – UISP e Istruttore III livello FIKM</i>	Educazione alla difesa personale
16.30 - 17.15	Brazilian Jiu Jitsu - No Gi	Michelangelo Nigiotti <i>Cintura Marrone, Istruttore UIJJ</i>	Portare il combattimento al suolo
17.20 - 18.00	Judo	Matilde Cavaciocchi <i>6° DAN, Tecnico Nazionale DO – UISP</i>	Dalla tecnica di caduta alla proiezione in piedi

Lo stage è rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi alle discipline orientali, così come a chi ha già esperienza in un'arte marziale od olistica.
 Per chi partecipa alla parte pratica è richiesto un contributo minimo di € 10.

L'intero ricavato della giornata contribuirà alla copertura delle spese di spedizione di un ecografo a Zanzibar.

La partecipazione è aperta a tutti i Soci UISP, ai tesserati FIJKAM ed agli altri enti di promozione sportiva in regola con i rispettivi tesseramenti validi per il 2018.