



[www.judoumbria.com](http://www.judoumbria.com)



[www.edu-judo.org](http://www.edu-judo.org)



[www.judoeducazione.it](http://www.judoeducazione.it)  
Judo Perugia

# 1° Easter (già Winter) Umbria Judo Camp

Matedì 22, Mercoledì 23, Giovedì 24 aprile 2014

Hotel della Torre—Strada Statale Flaminia km 147 - loc. Torre Matigge di Trevi

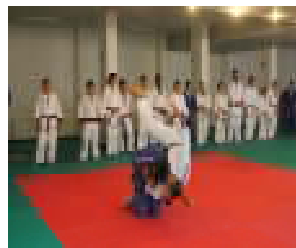
## Organizzazione e Gestione

**tecnica:** Alessandro Varazi,  
Lamberto Parmegiano Palmieri, Maurizio  
Varazi, Stefano Proietti.

[www.centrohotelumbria.com](http://www.centrohotelumbria.com)

## Ospiti dell'evento

**Tecnici ed Atleti del G.S.  
Carabinieri Roma del M°  
Luigi Guido. Squadra Campione  
d'Italia 2012.**



## Programma

<b>22</b> Aprile 2014	<p>Ore 15:00 – 15:30 -- accredito dei partecipanti</p> <p>Ore 16:00 - 17:30 – giocando con il Judo (Classi, ragazzi, esordienti A)</p> <p>Ore 17:45 - 19:15 – studio del tachi waza, ne waza e randori (amatori, classi esordienti B e Cadetti 1° anno )</p> <p>Ore 19:00 – 20:00 – studio del tachi waza, ne waza e randori (cadetti 2° anno, junior, senior e master)</p> <p>Ore 20:30 - cena</p> <p>Ore 21: 30 – nascita del judo ed il contesto storico - proiezione di filmati.</p>
<b>23</b> aprile 2014	<p>Ore 9:00 - 11:00 – studio del nage e katame no kata</p> <p>Ore 11:00 - 13:00 -- tachi waza, ne waza e randori</p> <p>Ore 13:30 – 14:30 – pranzo</p> <p>Ore 15:30 - 17:30 – giocando con il judo (pre agonisti: ragazzi, Esordienti A)</p> <p>Ore 17:30 – 19:30 – tecnica, tattica di gara e randori (Esordienti B, cadetti, junior, senior e master)</p> <p>Ore 20:15 - cena</p> <p>Ore 21: 15 – i principi educativi del judo – proiezione di filmati..</p>
<b>24</b> Aprile 2014	<p>Ore 9:00 - 11:00 – studio del nage e katame no kata</p> <p>Ore 11:00- 13:00 – studio del tachi waza, ne waza e randori</p> <p>Ore 13:30 – 14:30 – pranzo di chiusura stage</p>

**Info:** Lamberto Parmegiano Palmieri 339.6840562, Maurizio Varazzi 339.5634261, Stefano Proietti 329.2051326

**Preiscrizioni:** on line **entro il 7 aprile 2014** – [www.judoumbria.com](http://www.judoumbria.com) - [info@judoumbria.com](mailto:info@judoumbria.com) , o tramite fax n. 0743.40465 con **caparra confirmatoria non rimborsabile di € 40,00:**

**IBAN: IT97U0628503000CC1307478410**

### Quote e soluzioni di partecipazione:

Stage residenziale completo in camere triple e quaduple € 110,00; per i fratelli sconto di € 10,00 a persona.

**Stage gratuito** per i tecnici umbri con almeno otto atleti iscritti con formula residenziale.

Stage di un giorno € 25,00 (pasti esclusi) - Un allenamento € 15,00 - Un pasto € 16,00;

Gli organizzatori si riservano di modificare il presente programma che potrà subire variazioni causa di situazioni contingenti e non prevedibili, anche legate all'utenza.

**L'iniziativa è realizzata con il patrocinio di :**

**FIJLKAM**  
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI  
Comitato regionale Umbria Judo

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato Regionale Umbria