

# A.D.O. UISP Umbria – Settore Judo

In collaborazione con:

**Il Gemellaggio “JUDO KODOKAN - Come stile di vita”**



## **Budokan San Mariano - Yamashita Giano dell'Umbria - Dojo Ushijima**

ORGANIZZA

### **LA 2^ FESTA DEL JUDO: STUDIO – AMICIZIA – EDUCAZIONE**

Data: **21 dicembre 2013**

Luogo: **Palazzetto dello Sport di San Mariano di Corciano**

**Aperta alle Categorie Ragazzi, Esordienti, Cadetti, Juniores e Seniores.**

**ARGOMENTO DELL'INCONTRO: “ LA DIDATTICA”**

PROGRAMMA:

Mattina

Ore 09,00 - 09,30: arrivo e registrazione atleti;

Ore 09,45 – 12,30 pratica:

- Area 1: Cat. Ragazzi, Esordienti A ( Ukemi e esercizi propedeutici alla tecnica, Yaku-soku-geiko);
- Area 2 Cat. Esordienti B, Cadetti, juniores e Seniores (dalla Forma all'esercizio libero).

Nel corso della mattinata verranno eseguiti dei kata e ci saranno momenti di dialogo con il pubblico che potrà porre domande agli insegnanti (Mon-Do).

Ore 13,00: pranzo in loco;

Pomeriggio – Ore 14,30/16,00 pratica:

- Area 1 Cat. Ragazzi, Esordienti A (Educazione al Randori)
- Area 2 Cat. Esordienti B, Cadetti, juniores e Seniores (Randori )

➡ **Durante la giornata verrà girato un servizio televisivo a cura del settore comunicazione della UISP Umbria.**

**Quote e soluzioni di partecipazione:**

**Partecipazione alla giornata, pranzo compreso, Euro 20,00;**

**Partecipazione lezione mattino e pranzo, Euro 20,00;**

**Lezione del mattino e Randori pomeriggio 8 Euro;**

**Solo pranzo, Euro 12,00.**

➡ **Preiscrizioni, tassative per il pranzo, entro il 13 dicembre 2014, all'e-mail: [m.varazi@uisp.it](mailto:m.varazi@uisp.it)**

Info: Lamberto Parmegiano Palmieri 328 0178563 – Maurizio Varazi 339 5634261 – Stefano Proietti 329 2051326