

STAGE TECNICO – AGONISTICO di JUDO

Riccione 19/20 Marzo 2016

| | Stage Tecnico | | | Stage Agonistico | |
|-----------------|------------------------------|--|---|------------------|---|
| Sabato | 10.30 | Apertura | | | |
| | 11.00/12.30 | Nage Waza M°Utsugi | | | |
| | | pausa pranzo | | | |
| | 15.00/16.30 | M° Moscato <i>Relazioni tra Kata e Randori</i> | M° Franzoni <i>Kihon</i> | 15.00/16.25 | M° Dimattia & WTA Trainer Mochi <i>Primitive Functional Movement® e Judo (gestire la fatica fisica e mentale)</i> |
| | 16.35/18.20 | M° Utsugi <i>Nage no Kata</i> | | 16.35/18.00 | M° Dimattia <i>Randori situazionali e Randori piramidale</i> |
| Domenica | 9.00/10.00 | M° Bisi <i>Renraku waza Ne waza</i> | M° Venturini <i>Renraku waza Tachi waza</i> | 9.00/9.55 | M°Dimattia <i>Avviamento motorio generale e specifico</i> |
| | 10.05/11.05 | M° Bufalini <i>Kaeshi waza Ne waza</i> | M° Casu <i>Kaeshi waza Tachi waza</i> | 10.00/10.55 | M° Dimattia e Petillo <i>Il Functional Training e il Judo (gestire la fatica fisica e mentale)</i> |
| | 11.15/12.15 | <i>Katame Waza</i> M° Utsugi | | 11.00/11.45 | <i>Randori</i> |
| | <i>Cerimonia di chiusura</i> | | | | |

Domenica, Ore 14.30 Esami

✓ **LE LEZIONI IL SABATO MATTINA SONO RIVOLTE A TUTTI I PARTECIPANTI SIA DELLO STAGE TECNICO SIA DI QUELLO AGONISTICO**

❖ **Lo Stage Tecnico si svolgerà presso il Palazzetto di Via Montebianco – Riccione (ex Pattinodromo)**

❖ **Lo Stage Agonistico si svolgerà presso la Palestra KIAI - Via Bergamo, 10 Riccione (zona San Lorenzo)**