

STAGE TECNICO/AGONISTICO di JUDO

Riccione 16 e 17 Marzo 2019

	Stage Tecnico – Palazzetto dello Sport (Ex Pattinodromo)		Stage Agonistico – Palestra Bergamo	
Sabato	10.30	Apertura		
	11.00/12.00	M° Seguin Sutemi Waza		
	pausa pranzo			
	15.00/16.30	M° Bisi Katame no Kata	M° Franzoni Combinazioni in Nage Waza	15.00/16.25 La preparazione atletica a circuito (Verona e Mochi)
	16.35/18.00	M° Seguin Hairi Kata nel Katame Waza		16.35/18.00 Ren Raku e Kaeshi Waza - Randori (Dimattia, Verona, Mochi)
Domenica	9.00/10.00	M° Moscato Nage Waza: modi di entrare	M° Casu Ashi Waza: principi di proiezione	9.00/9.55 M° Seguin Kumi Kata
	10.05/11.05	M° Bufalini Nage Waza: studio del ritmo	M° Venturini Combinazioni in Katame Waza	10.00/10.55 L'impiego dell'energia col minimo sforzo (Dimattia)
	11.15/12.15	M° Seguin Nage Waza		11.00/11.45 Randori (Verona, Mochi)
	Cerimonia di chiusura			

Ore 14.30 Esami