

STAGE DI JUDO 09 e 10 APRILE 2022

PRESSO IL PALZZETTO DELLO SPORT
VIA S. CHIARA LOC. ARBIZZANO – 37024 NEGRAR (Vr)

PITRELLI ANTONIO 7° DAN
LANZI MASSIMO 6° DAN
GHIRINGHELLI MARCO 6° DAN

SABATO 09 APRILE 2022:

10:00 – 12:30 Es A e B-Ca-Ju-Se-Ma, Pitrelli-Lanzi

Metodologia applicata delle tecniche di lancio (Nage Waza) dalla posizione eretta (Tachi Waza), per l'apprendimento di un "Judo sicuro". Studio della forma tecnica – opportunità di spostamento, evoluzione dal punto di vista agonistico, metodi di allenamento (Uchi komi-Yaku soku geiko-Kakari geiko- Nage komi), randori.

15:30 – 17:00 fino a 11 anni, GHIRINGHELLI

Gioco ginnastica, Ukemi waza, progressione didattica sulla forma e l'applicazione di una tecnica di lancio, esercizi propedeutici al randori.

17:30 – 19:30 Es A e B-Ca-Ju-Se-Ma, Pitrelli-Lanzi

Movimenti, posizioni ed esercizi utili nel Ne Waza. Studio di una tecnica di Katame Waza, metodi di allenamento (Hairi Kata, Nogare Kata), evoluzione agonistica, randori a terra.

DOMENICA 10 APRILE 2022:

09:30 – 11:00 Es Es A e B-Ca-Ju-Se-Ma, Pitrelli-Lanzi

Studio della proiezione e del controllo da in piedi a terra, metodi ed esempi di transizione, randori.

11:15 – 12:30 fino a 11 anni, Ghiringhelli

Gioco ginnastica, Ukemi waza, progressione didattica sulla forma e l'applicazione di una tecnica di controllo a terra, esercizi propedeutici alla lotta a terra.

COSTI:

Fino a 11 anni, un giorno € 10,00 - Stage completo € 15,00.

Es A e B-Ca-Ju-Se-Ma, € 15,00 un giorno - Stage completo € 25,00

Ogni partecipante alla lezione deve essere in regola con il tesseramento e il certificato medico per l'anno 2022. A.S.D. Judo Valpolicella declina ogni responsabilità in caso d'incidenti durante l'allenamento.

Pre-iscrizione OBBLIGATORIA entro e non oltre giovedì 07 aprile. Le iscrizioni verranno chiuse in anticipo al raggiungimento di 80 iscritti a turno (400 mq di tatami). Per informazioni e iscrizioni contattare il 3400809394 o con e-mail a judovalpolicella@gmail.com

ACCREDITO E MODALITA' DI ACCESSO

- Fino a 11 anni: consegnare l'autocertificazione stato di salute covid-19 che sarà trattenuta per 15 giorni
- Dai 12 anni: Green pass e autocertificazione stato di salute covid-19 che sarà trattenuta per 15 giorni
- Per l'attività sotto gli 11 anni è consigliabile presentarsi già in judoqi per evitare assembramenti e perdita di tempo negli spogliatoi.
- Il tecnico accompagnatore dovrà consegnare modulo presenze per società
- Misurazione temperatura corporea all'ingresso e distanziamento di almeno 1 metro fuori dal tatami.
- Non è consentito l'uso delle docce
- Dopo ogni singola lezione, i partecipanti e il pubblico dovranno lasciare la struttura entro 10 minuti per evitare assembramenti con i partecipanti del turno successivo.
- Pubblico: possono accedere alla struttura 70 persone per turno come da indicazione dei decreti regionali e nazionali.