

INFORMATIVA STAGE AGGIORNAMENTO TECNICO JUJITSU – CENTRO

DATA: DOMENICA 26 MARZO 2023

LUOGO: Centro Olimpico Federale – Palestra Judo – Via dei Sandolini, 79 Ostia Lido – Roma

COMITATO REGIONALE ORGANIZZATORE: LAZIO

PROGRAMMA:

Ore 8,30/9,00	Accoglienza
Ore 9,00	Apertura Stage
Ore 9,10/10,10	Principi di Difesa Personale
Ore 10,10/11,30	Applicazioni Difesa Personale
Ore 11,30/13,00	Stili (Rotazioni), Foto di Gruppo Interruzione Pranzo
Ore 14,30/16,10	Metodologia Parte Pratica: “Velocità, Resistenza, Esplosività. Esercizi specifici e relativi carichi di lavoro”
Ore 16,10/17,00	Propedeutica Judo
Ore 17,00/17,50	Propedeutica Karate
Ore 17,50/18,00	Saluto Finale – Consegna Licenze Federali

Ore Corso: 14

8 (moduli da 50') attività pratica in data 26/3/2023

6 (moduli da 50') attività online in data da definirsi

ATTIVITA' ONLINE DI AGGIORNAMENTO

Parte integrante ed obbligatoria dell' aggiornamento è la frequenza del corso online che verrà organizzato in unica giornata per tutti gli stage, Interregionali e Nazionale, via Zoom, con docenti indicati dalla Federazione.

Data e modalità di collegamento saranno oggetto di successiva comunicazione.

COSTO STAGE

€ 75,00 (di cui € 50,00 alla Federazione e € 25,00, per gli stage interregionali, al Comitato Regionale Organizzatore).