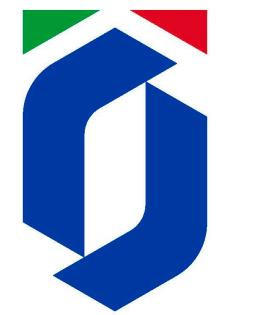


形 LAB

Proposta KATA LAB

a partire da gennaio 2026



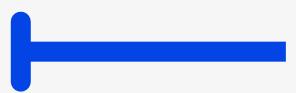
FIJLKAM
FVG
JUDO



@gmail.com



PREMESSA



Nel mondo del judo gli interessati al kata sono (al momento) una minoranza.

Sono pochi e sparsi nei diversi Club MA ci sono.

Forse qualcuno non sa neanche bene cosa sia il kata e potrebbe esserne affascinato oppure deluso.

La proposta si pone quindi l'obiettivo di essere stimolante senza essere precocemente impegnativa.

PROPOSTA

T

形 LAB

Jita-Kyoei

Insieme per progredire

*e statevi sempre vicini, da
soli valiamo poco, solo
insieme possiamo crescere*



CONDIVIDERE

Attraverso alcune sessioni interamente dedicate allo studio/pratica del kata, assieme ad altre persone che condividono lo stesso interesse.



STIMOLARE

Praticando il kata assieme a persone che ne sanno di più ma anche con persone che lo stanno appena scoprendo in modo che ognuno possa migliorare e far migliorare gli altri.



ECONOMIZZARE

Ritrovandosi negli abituali orari degli allenamenti, quindi non impegnando il fine settimana e senza la necessità di fare grandi spostamenti.

ORGANIZZAZIONE

形 LAB

Quando

Gli incontri si svolgeranno, orientativamente, **2 volte al mese**. Uno nelle prime due settimane e uno nelle seconde, in giornate da concordare con i Club aderenti. Verrà condiviso e diffuso un calendario con date, orari e sedi. La durata sarà di **1 ora e mezza o 2 ore**.

Dove

Gli incontri si svolgeranno **nei Club aderenti, nel normale orario degli allenamenti**.

Per gli iscritti del Club ospitante sarà un normale allenamento anche se avrà un “tema” particolare e un certo numero di ospiti.

Chi

In questa fase si è pensato di limitare l'accesso a questo Kata Lab ai praticanti con **almeno 15 anni**, soprattutto per motivi di orario. In futuro si potrà pensare a un Lab giovanile per il quale però andrà sviluppata e concordata una specifica didattica.

Come

Trattandosi di un “laboratorio”, dopo una fase di riscaldamento che potrà essere gestita dall'insegnante del Club ospitante, i partecipanti potranno dedicarsi allo studio/pratica del kata di loro interesse.
Non sono previste vere e proprie lezioni di kata.

CALENDARIO



Per il momento sono coinvolti:

- A&R Palestre
- Judo Club Ken Otani
- Dojo Trieste
- Società Ginnastica Triestina

potrebbe partecipare anche:

- Corpo Libero Ronchi

Gli altri club triestini hanno tatami più ridotti e, in questa prima fase non sono stati coinvolti come sedi.

Ovviamente l'**attività è aperta a tutti**, anche ai loro iscritti.

| Gennaio | | | | | | | Febbraio | | | | | | |
|---------|---|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|--|--|--|
| Lu | 5 | 12 | 19 | 26 | Lu | 2 | 9 | 16 | 23 | | | | |
| Ma | 6 | 13 | 20 | 27 | Ma | 3 | 10 | 17 | 24 | | | | |
| Me | 7 | 14 | 21 | 28 | Me | 4 | 11 | 18 | 25 | | | | |
| Gi | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Gi | 5 | 12 | 19 | 26 | | | |
| Ve | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Ve | 6 | 13 | 20 | 27 | | | |
| Sa | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | Sa | 7 | 14 | 21 | 28 | | | |
| Do | 4 | 11 | 18 | 25 | Do | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | |

Lunedì **12 gennaio** dalle 19.00 alle 21.00

presso il **Dojo Trieste** in via dei Mille 18

Mercoledì **28 gennaio** dalle 18.00 alle 19.30

presso **A&R Palestre** in via Flavia 9

Venerdì **6 febbraio** dalle 19.30 alle 21.00

presso **Judo Club Ken Otani** in via Visinada 5

Giovedì 19 febbraio dalle 19.30 alle 21.00

presso **Ginnastica Triestina** in via della Ginnastica 47

SWOT ANALYSIS

形 LAB

Strengths Punti di forza

- si integra e arricchisce l'attività del Club
- aumenta il numero di persone che vengono a contatto con il kata
- offre un'alternativa, anche agonistica, a chi non vuole o non può affrontare le gare di shiai
- ...

Weaknesses Punti di debolezza

- a quasi tutti piace la pratica con tanta gente in palestra ma quanti sono interessati ai Lab in altri club se lo stesso giorno hanno lezione nel loro? gli insegnanti sarebbero favorevoli?
- gli allievi del club ospitante che non sono interessati o non sanno nulla del kata devono essere comunque coinvolti in attività propedeutiche al kata
- ...

Opportunities opportunità

- creare un gruppo di praticanti interessati al kata
- creare nuove coppie anche interclub
- ...

Threats Minacce

- non è noto il numero degli interessati e a quanti e quali kata siano interessati: numeri elevati per alcuni kata o troppi kata diversi potrebbero creare problemi di spazio per una pratica piacevole e in sicurezza
- ...