

DOJO SUGIYAMA TORINO
Accademia di Judo – Aikido – Karatedo
10141 Torino – Via Martiniana 13
Tel. 011-336082

Torino, 3 gennaio 2022

Spett. Società/ Gentile Insegnante/ Atleta,

Oggetto: Approfondimento tecnico.

L'ASD DOJO SUGIYAMA TORINO affianca alla ormai quarantennale attività accademica del KATA CLUB l'attività di APPROFONDIMENTO TECNICO **con il supporto del Comitato Regionale FIJLKAM e la partecipazione del M° Benemerito Piercarlo Cappelli (8° dan di Judo), destinata sia a coloro i quali intendono sostenere l'esame di passaggio al dan superiore, sia agli Insegnanti Tecnici, sia ai singoli atleti interessati.**

L'attività si articolerà inizialmente nell'arco temporale di tre mesi con incontri settimanali durante i quali le tecniche, richiamate nel seguito, saranno accuratamente spiegate e approfondite secondo i dettami del Kodokan di Tokyo, ma anche secondo l'interpretazione di famosi maestri e campioni giapponesi di Judo e provate nella pratica.

Successivamente, in cicli di tre mesi, si ridefiniranno le tecniche prese in esame e saranno presi in considerazione vari aspetti relativi all'ulteriore approfondimento di ogni singola tecnica, compresi l'UCHI KOMI, il REN RAKU, il KAESHI WAZA; saranno inoltre presentati dettagli sulla storia e sulla didattica delle stesse.

L'iniziativa ha lo scopo di **collaborare alla crescita del livello tecnico e didattico degli insegnanti e dei judoka** con regolari e frequenti incontri teorico-pratici, affinché la nostra Regione possa **consolidare e accrescere la posizione di prestigio** che già occupa in ambito nazionale.

BOZZA DI PROGRAMMA TECNICO

(L'articolazione delle tecniche che segue è stata definita sulla base dei programmi federali di esame dei passaggi di dan (dal 1° al 3°)

1° mese

1° incontro	2° incontro
DE ASHI BARAI	UKI GOSHI
OKURI ASHI BARAI	O GOSHI
KOSOTO GARI	KATA GURUMA
KOSOTO GAKE	(ripasso tecnico)

3° incontro	4° incontro
HARAI GOSHI	O SOTO GARI
UCHI MATA	O UCHI GARI
ASHI GURUMA	KO UCHI GARI
(ripasso tecnico)	(ripasso tecnico)

2° mese

1° incontro	2° incontro
KOSHI GURUMA	IPPON SEOI NAGE
TSURI KOMI GOSHI	MOROTE SEOI NAGE
TAI OTOSHI	ERI SEOI NAGE
TSURI GOSHI	(ripasso tecnico)
3° incontro	4° incontro
HIZA GURUMA	UCHI MATA (Ashi waza)
SASAE TSURI KOMI ASHI	HARAI TSURI KOMI ASHI
ASHI GURUMA	TOMOE NAGE
(ripasso tecnico)	(ripasso tecnico)

3° mese

1° incontro	2° incontro
YOKO OTOSHI	UTSURI GOSHI
SUKUI NAGE	O GURUMA
UKI OTOSHI	SUMI GAESHI
	OSAE WAZA
3° incontro	4° incontro
TANI OTOSHI	SOTO MAKIKOMI
YOKO TOMOE NAGE	HANE MAKIKOMI
SHIME WAZA	KANSETSU WAZA

Giorno e orario: mercoledì dalle ore 20 alle ore 21,30, a partire dal 12 gennaio 2022.

Contributo a lezione: Euro 10.

Si prega di dare la propria adesione telefonando al Dojo Sugiyama Torino oppure mandando un whatsapp o un SMS al Segretario (335-7489190).

Precisiamo che i locali del Dojo Sugiyama Torino sono sanificati secondo i protocolli previsti dalla FIJLKAM nazionale e regionale. Ricordiamo inoltre che è necessario munirsi di super green pass.

In attesa di incontrarci auguriamo a tutti buon anno nuovo.

Il Direttivo del Dojo Sugiyama Torino