

# **STAGE NAZIONALE LIBERTAS RICCIONE 25-26-27 APRILE 2008**

## **PROGRAMMA TECNICO PER CNTURE NERE TUTTI I GRADI**

### **STUDIO E APPLICAZIONE DEI PRINCIPI DI:**

1. O-WAZA = IL CONCETTO DELLE TECNICHE DI LUNGA DISTANZA ESEGUITE CON LA MASSIMA VELOCITA' E POTENZA.
2. KO-WAZA = TECNICHE DI CORTA DISTANZA CON APPLICAZIONE.
3. SEITE = UN BRACCIO DIFENDE CON IL CONTRATTACCO DELL'ALTRO.
4. HENTE = DIFESA E ATTACCO CON IL MEDESIMO BRACCIO COLLEGANDOLO AL PRINCIPIO DI KO-WAZA

### **KATA - STUDIO E APPLICAZIONE DEI SEGUENTI KATA**

1. TEKKI NIDAN
2. TEKKI SANDAN
3. KANKU SHO

### **ALLENAMENTO DA 9° KYU A 1° KYU - URA E KONO DEI SEGUENTI KATA**

1. TAIKYOKU SHODAN
2. TAIKYOKU NIDAN
3. TAIKYOKU SANDAN
4. HEIAN SHODAN
5. HEIAN NIDAN

STUDIO DEL KATA EMPI SOLO PER 3° 2° 1° KYU

DOCENTI:

La Commissione Tecnica Nazionale Libertas  
Karate Tradizionale

KARATE DO SHOTOKAN RYU

I maestri:

- Nino Caizzone
- Emanuele Tebaldi
- Antonio Murgia

# **RICCIONE 25-26-27 APRILE 2008**

## **SELEZIONE NAZIONALE LIBERTAS**

SI AVVISANO TUTTI GLI ATLETI LIBERTAS CHE DURANTE LO STAGE NAZIONALE, SI TERRA' UNA SELEZIONE PER FORMARE:

SQUADRA MASCHILE KATA: JUNIORES/SENIORES  
SQUADRA FEMMINILE KATA: JUNIORES/SENIORES  
SQUADRA MASCHILE KATA GIOVANILE 14/17 ANNI  
SQUADRA FEMMINILE KATA GIOVANILE 14/17 ANNI  
SQUADRA MISTA GIOVANILE/JUNIORES/SENIORES

GLI ATLETI SELEZIONATI RAPPRESENTERANNO LA LIBERTAS NELLE  
COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI DI KARATE TRADIZIONALE.

SPORTIVI SALUTI

IL RESPONSABILE NAZIONALE  
M° NINO CAIZZONE