



Fontanellato, 28 Agosto 2011

Circolare n. 06/2011

Oggetto: programma attività Settembre 2011 – Giugno 2012

PREPARAZIONE ESAMI E AGGIORNAMENTI :2° KYU -1° KYU- DAN

Gli allenamenti mensili saranno così organizzati:

KATA N° 4 GIORNATE A FONTANELLATO (Maltoni, Vacchi, Mulato)

KUMITE N°4 GIORNATE A CESENA (Maltoni, Vacchi, Lombardi)

| <i>data</i> | <i>Programma</i> | <i>luogo</i> |
|-------------------|---|--------------|
| 24 settembre 2011 | 15,30-17,30 - blu e marroni - kata 15,30-18,30 - nere - kata | Fontanellato |
| 22 ottobre 2011 | 15,30-17,30 - blu e marroni - kumite 15,30-18,30 - nere - kumite | Cesena |
| 19 novembre 2011 | 15,30-17,30 - blu e marroni - kumite 15,30-18,30 - nere - kumite | Cesena |
| 14 gennaio 2012* | 15,30-17,30 - blu e marroni - kata 15,30-18,30 - nere - kata | Fontanellato |
| 18 febbraio 2012 | 15,30-17,30 - blu e marroni - kata 15,30-18,30 - nere - kata | Fontanellato |
| 17 marzo 2012 | 15,30-17,30 - blu e marroni - kata 15,30-18,30 - nere - kata | Fontanellato |
| 31 marzo 2012 | 15,30-17,30 - blu e marroni - kumite 15,30-18,30 - nere - kumite | Cesena |
| 5 maggio 2012 | 15,30-17,30 - blu e marroni - kumite 15,30-18,30 - nere - kumite | Fontanellato |

*lezione in concomitanza con lo stage di aggiornamento tecnici FIKTA (vedi pagina seguente)

Allenamenti cinture nere:

E' in fase di progettazione un calendario di allenamento a cadenza settimanale che avranno la finalità di:

- uniformare e perfezionare la tecnica
- Migliorare le prestazioni fisiche

Le lezioni si terranno presso il Centro sportivo "La Torre" in via Costa, 8 Ravenna a partire dal **5 Ottobre** e saranno condotte dal M° Vacchi.

Gli interessati possono comunicare la loro adesione al segretario.

segue

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)



- **Stage nazionali**

| <i>data</i> | <i>luogo</i> | <i>descrizione</i> |
|----------------------|---------------------------|---|
| 17-18 Dicembre 2011 | Cesena | Stage di karate con il Maestro Maltoni Maestro ospite: M° Sarmento. (In attesa di conferma) Sessione di recupero esami 1° kyu e Dan |
| 14 Gennaio 2012 | Fontanellato (PR) | Stage aggiornamento tecnici e nere. Aperto anche a cinture blu e marroni. |
| 15-16-17 Giugno 2012 | Palazzuolo sul senio (FI) | Shotokai Camp – Esami kyu e Dan* |

*da quest'anno introdurremo anche una piccola parte teorica per sostenere gli esami di 1° kyu e Dan. Invieremo alle palestre il materiale didattico al primo appuntamento di Settembre.

- **COMPETIZIONI:**

| <i>data</i> | <i>luogo</i> | <i>descrizione</i> |
|------------------|----------------|---|
| 18 Dicembre 2011 | Cesena | Campionato SSI di kata a squadre |
| 15 Aprile 2012 | Bagnarola (FC) | Campionato SSI di kata individuale e ippon kumite |

Seguiranno circolari esplicative specifiche per stage e gare.

Durante l'anno il calendario potrà subire alcune variazioni che verranno comunicate in tempo utile.

La Segreteria resta a Vs. disposizione per ulteriori informazioni e chiarimenti.

Il segretario
M. 4Dan Cristian Lombardi

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)