



CON IL PATROCINIO DI



1° STAGE "CENTRO STUDI DI JUDO KATA TRADIZIONALE" I KATA TRA TRADIZIONE E AGONISMO UTILITÀ E PRATICA

8 / 9 OTTOBRE 2016

Sabato 8 dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle 14:30 alle 17:00

Domenica 9 dalle ore 9:00 alle ore 13:00

presso l'istituto comprensivo "Raffaello" in Roma, zona Romanina nuova, via B.Petrocelli,
con ingresso in via Giuseppe Capograssi, 23

Stage rivolto a insegnanti, atleti e amatori di Judo
per la dimostrazione, lo studio e la pratica di

KIME NO KATA • KODOKAN GOSHIN JUTSU • JUNO KATA

DOCENTI

NICOLA RIPANDELLI, Maestro, Doc. Fed. Kata, VI dan

FRANCO SELLARI, Maestro, VI dan - ELIO PAPARELLO, Maestro, Doc. Fed. Kata, VI dan

ADRIANO MAIOLINO, Ins.Tec., IV dan - ANTONIO TINTORI, Ins.Tec., Doc. Fed. Kata, IV dan

Docente responsabile dello stage: Antonio Tintori

Presenzierà la manifestazione, in rappresentanza del Comitato Regionale Judo Lazio FIJLKAM
il Maestro Benemerito ANTONIO FERRANTE, VII dan, arbitro mondiale di Kata

QUOTA DI ISCRIZIONE AL CORSO: € 30,00

da versare tramite Bonifico Bancario a: BANCA NAZIONALE DEL LAVORO - AG. 29 - ROMA - IBAN: IT04 U010 0503 2290 0000 0011 287

a favore di: A.S. DILETT.CA JUDO PRENESTE G. CASTELLO - Via di Villa Lauricella, 4 - 00176 Roma

causale: Stage di Kata

ISCRIZIONI E INFO: l'adesione al corso o richiesta di informazioni, dovrà essere inviata a stagekata@gmail.com

Gli iscritti dovranno dichiarare di essere in possesso di certificazione che ne attesti l'idoneità fisica all'attività sportiva.



1° STAGE "CENTRO STUDI DI JUDO KATA TRADIZIONALE" I KATA TRA TRADIZIONE E AGONISMO UTILITÀ E PRATICA

8 / 9 OTTOBRE 2016

Sabato 8 dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle 14:30 alle 17:00

Domenica 9 dalle ore 9:00 alle ore 13:00

presso l'istituto comprensivo "Raffaello" in Roma, zona Romanina nuova, via B.Petrocelli,
con ingresso in via Giuseppe Capograssi, 23

*"Quando siamo esperti solo di grammatica non riusciamo a scrivere un buon messaggio,
mentre scrivere senza tener conto della grammatica non permette una comunicazione efficace"*

(Jigoro Kano, Judo, 1918).

Kata e randori sono elementi complementari ed entrambi fondamentali se si vuole giungere a una consapevole e profonda comprensione del Judo. Jigoro Kano ha sottolineato con l'esempio della grammatica la funzione dei kata nel processo (Do) di apprendimento del metodo: i kata sono le regole, ovvero la grammatica che permette al judoka di applicare le strategie di nage, katame e ate. Il randori è invece il contenuto di una "comunicazione", che deve fondarsi su specifiche regole (i kata).

La padronanza dei principi dinamici sottesi ai gesti atletici di un agonista, così come la forma - esteriore e interiore - alla quale può ambire l'amatore del judo moderno si fonda sull'interiorizzazione dello spirito e dei principi dei kata, che devono essere applicati nel randori. Questo percorso ci approssima al miglior impiego dell'energia (Seiryoku Zen'yo).

Relativamente ai 3 kata oggetto di studio del 1° Stage del "Centro studi di Judo Kata tradizionale", l'incontro si propone di offrire ai partecipanti nozioni teoriche e pratiche allo scopo di:

- conoscere i kata con particolare attenzione allo spirito e all'andamento delle esecuzioni;
- approfondire elementi fondanti le azioni di attacco/difesa come la postura, gli squilibri, l'efficacia delle tecniche di lancio e controllo, di leve e strangolamenti, la corretta esecuzione degli atemi e l'uso delle armi;
- fornire strumenti didattici per praticare i kata con i propri allievi;
- partecipare alle competizioni di kata.

QUOTA DI ISCRIZIONE AL CORSO: € 30,00

da versare tramite Bonifico Bancario a: BANCA NAZIONALE DEL LAVORO - AG. 29 - ROMA

IBAN: IT04 U010 0503 2290 0000 0011 287

a favore di: A.S. DILETT.CA JUDO PRENESTE G. CASTELLO - Via di Villa Lauricella, 4 - 00176 Roma

causale: Stage di Kata

ISCRIZIONI E INFO: l'adesione al corso o richiesta di informazioni, dovrà essere inviata a stagekata@gmail.com

DOCENTE RESPONSABILE DELLO STAGE: Antonio Tintori

Gli iscritti dovranno dichiarare di essere in possesso di certificazione che ne attesti l'idoneità fisica all'attività sportiva.