

JUDO-KAN GEIKO

(allenamento nel periodo freddo)

A TRADATE

Nella palestra Judo Bu-Sen presso il palazzo Comunale 2° piano (ingresso da via De Simoni).

SABATO 21 e DOMENICA 22 gennaio 2012

Il programma prevede:

- Kan geiko (allenamento di judo nel periodo freddo)
- Introduzione al gioco del GO
- Danza Creativa

Possono partecipare ragazzi/e tesserati/e nell'anno in corso in possesso del certificato; Medico/Sportivo o di Buona Salute.

Ogni atleta partecipante, può portare un compagno/a a vivere l'esperienza avventura dello judo sport.

Quota partecipazione per tutti € 15.00 da versare al momento dell'iscrizione

Kan- Geiko, Antica tradizione del Judo Giapponese

L'allenamento si pratica nel periodo più freddo dell'anno, tanto che chi supera questa prova acquisisce o almeno dovrebbe acquisire la forza di sopportare il freddo, accettandolo come situazione naturale della vita. Per i nostri ragazzi/e vuole essere (per alcuni di Loro la prima volta), **Esperienza Avventura** vissuta non lontano da casa, ma senza i Genitori.

GO.

Il **Go** è un antico **gioco da tavolo** di origine Cinese, oggi ampiamente diffuso anche in **Giappone** e **Corea**. Si gioca su una scacchiera detta (**goban**) sulle quali due giocatori posano alternandosi le loro pedine (pietre solitamente bianche e nere). È frequente l'uso del gioco del Go nelle Scuole, per fini principalmente didattici. Le lezioni saranno tenute da Maestri della Federazione Italiana GO.

Danza Creativa

Docente: Francesca Sarti, Psicologa specializzata in Danzaterapia

Un percorso magico alla scoperta di suoni, musica, ritmo, melodia, colori, forme; tutto si trasforma in danza e arricchisce la creatività e la fantasia!!!!

Programma:

Sabato 21 gennaio

Ritrovo ore 18.00 arrivo e registrazione

18.15 – 19.30 GO, (le regole di base per giocare)

19.45 – 20.30 cena

20.45 – 22.30 attività Culturale, proiezione video,

22.45 – 07.00 silenzio: si pernotta sul tatami in sacco-piuma (va bene anche una coperta)

Domenica 22 gennaio

07.15 – 07.45 corsa (portare scarpe ginnastica)

08.00 – 08.45, Studio e Randori di Ne - Waza, (pratica libera di lotta a terra).

08.50 – 09.15 colazione

09.30 – 10.30, judo allenamento alla gara (le regole da conoscere per affrontare la gara).

10.30 – 11.00, Danza Creativa con Francesca Sarti (Psicologa Danzaterapeuta).

11.00 – 11.30,). torneo di GO (divisi in, esperti hanno giocato l'anno prima, principianti è la prima volta).

Seguirà ristoro con le dolci cose portate (senza impegno) dai genitori.

Portare: L'occorrente per praticare Judo, scarpe ginnastica, guanti, maglione, kit per l'igiene, NO cell.

I genitori possono parlare con i loro figli nella pausa di: Cena, colazione, telefonando al cell. 3472275047

Iscrizioni obbligatoria entro martedì 17 Gennaio in segreteria, Email: michele.marano@libero.it

Info. Michele Marano cell. 347. 2275047

www.judobusentradate.it

Marano Michele