



WORLD OKINAWA SHORINRYU KYUDOKAN
KARATE-DO FEDERATION (OKINAWA - JAPAN)

PROGRAMMA DELLO STAGE

VENERDI 4 GIUGNO

Arrivo dei partecipanti e sistemazione in albergo. Nel pomeriggio tour turistico.
Rientro in albergo e pernottamento. Cena.

SABATO 5 GIUGNO

- | | |
|-------------|--|
| 9.30 | Pratica d'arbitraggio e studio del regolamento di gara Kyudokan (cinture marroni e nere) |
| 11.00 | Stage (Aperto a tutte le cinture)
Teoria sui concetti fondamentali sul Karate-do e della scuola Kyudokan in particolare
Spiegazione del simbolismo del "circolo" come base tecnica e filosofica della nostra scuola.
Insegnamento, pratica e perfezionamento della serie di Kata Pinnan (prima parte) |
| 12.30 | Pausa (lunch) |
| 15.00 | Insegnamento, pratica e perfezionamento della serie di Kata Pinnan (seconda parte)
Pinnan Shodan no bunkai (Analisi e applicazione del Kata Pinnan Shodan)
(Cinture nere e di colore) |
| 16.45 | Break |
| 17.15-18.30 | Pinnan Sandan no bunkai
Pinnan Godan no bunkai (Cinture nere e di colore) |
| 18.30-19.30 | Pratica e perfezionamento dei kata per cinture marroni (Soltanto per cinture marroni e nere) |
| 20.30 | Cena |

DOMENICA 6 GIUGNO

- | | |
|-------------|---|
| 10.00-11.00 | Pratica e perfezionamento dei kata per cinture nere (Soltanto per cinture nere) |
| 11.00-12.30 | Pratica di shiai kumite e jiyu kumite (Per tutte le cinture) |

Chiusura dello stage

- | | |
|-------|--------|
| 13.30 | Pranzo |
|-------|--------|