



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Comunicato n. 09/2023  
Mosciano Sant'Angelo 22 Ottobre 2023

- Alle Società/Associazioni affiliate
- Agli Insegnanti Tecnici

# STAGE REGIONALE

## DOMENICA 19 NOVEMBRE

SULMONA (AQ) PALAZZETTO DELLO SPORT – Viale XXV Aprile

In collaborazione con la società A.S.D. COBRA KAI GOJU RYU di Sulmona – M° Quattrocchi Costantino

La programmazione coordinata dal Maestro Yuri Ricci, Consigliere Regionale con delega all'Attività Formativa, sarà tenuta da esperti Maestri Federali a cui va il più sentito ringraziamento.

### PROGRAMMA

9:30	CONTROLLO ISCRIZIONI (a cura di un responsabile della società)	
9:50	SALUTO E APERTURA STAGE	
	<b>AREA 1</b> <b>PER ALLIEVI MAGGIORI DI 11/12 ANNI</b>	<b>AREA 2</b> <b>PER ALLIEVI MINORI DI 11/12 ANNI</b>
10:00 – 10:40	<b>M° Costantino Quattrocchi</b> Applicazioni di difesa personale dai Bunkai di kata.	10:00 – 10:40 <b>M° Antonella Sciannella</b> <b>M° Roberta Di Iorio</b> Chi prima arriva.... Propedeutica ed applicazioni per il kumite.
<b>PAUSA</b>		
10:45 – 11:25	<b>M° Walter Ortani</b> L'importanza del MAAI nel kumite.	10:45 – 11:25 <b>M° Dario Leonzi</b> Esercizi propedeutici per l'apprendimento delle schivate e degli spostamenti laterali. Kumite: schivate e spostamenti laterali.
11:30	<b>PAUSA E FOTO DI GRUPPO</b>	11:30 <b>SALUTO E CHIUSURA STAGE AREA 2</b>
11:30 – 12:15	<b>M° Mauro Fattore</b> Applicazioni di Aiki e leve articolari, sfruttando tempistiche, posture e squilibri.	
12:15	SALUTO E CHIUSURA STAGE	

Nelle lezioni di kumite saranno necessarie le protezioni, anche per i minori di 11 anni.

**A cura esclusivamente delle società sportive:**

**ISCRIZIONI entro giovedì 15 NOVEMBRE** tramite NUOVO Gestionale FIK <https://my.federkarate.net>

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 15,00** (sono esclusi dal versamento della quota i tecnici responsabili di società)

- In contanti sul posto, oppure entro il 15 Novembre con bonifico intestato a:

F.I.K. Comitato Regionale Abruzzo - IBAN: IT71Z0708676951000000012160

**Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Abruzzo**

Via Papa Giovanni XXIII, 28 – 64023 Mosciano Sant'Angelo (TE) C.F. 91044830676

Tel: 339 8828270 – @: [abruzzo@federkarate.it](mailto:abruzzo@federkarate.it) – W: [www.federkarate.it/abruzzo](http://www.federkarate.it/abruzzo)