



Beghetto Giuseppe: 1966 Tombolo(PD)-1967 RENBUKAN(VI)-1968 San Martino Di Lupari (PD)- 1967 A.I.K. - 1968 J.K.A. - 1970 FE.S.I.K.A. - 1971 J.K.F. -1972 IAKF-EAKF-1976 S.K.I. -1978 A.K.A.I.-1979 Fe.S.I.Ka. - 1980 S.K.F - 1980 P.Z.K. W.U.K.O. - 1983 F.I.K.D.A F.I.K.T.D.A - 1985 FITAK - 1989 D.K.V. - 1994 W.K.F. F.M.K. - 1995 F.I.L.P.J.K.- 2000 F.i.J.L.K.A.M. UNICA FEDERAZIONE DEMANDATA DAL C.O.N.I. A RAPPRESENTARE IL KARATE ITALIANO IN ITALIA E ALL'ESTERO
1979 Varese-1980 Casorate Sempione-1987 Caronno Varesino-1988 Besnate-1996 Gorla Minore-1996 Cascinetta di Gallarate-2009 Olgiate- 2004 Gorla Maggiore-2009 Luzzana(BG)-2006 Arsago Seprio- 2011 Cavarina Con Premezzo
2012 Cassano Magnago



SHO BU KAN CLUB

Via Novara, 49 - Tel. 0331/781.572
21013 GALLARATE (Varese)

A.S.D. C.F. 91006690126

2015 - 3° CORSO TECNICO DI PERFEZIONAMENTO per Sesto Dan ma non solo

PRESENTAZIONE

L'idea alla base di questo Corso Tecnico è la possibilità di approfondire le specifiche in quei rami del Karate che meno spesso vengono allenati durante le normali lezioni. Quindi, da un canto la lotta (ovviamente nel suo aspetto di nuda applicazione, lontano dai regolamenti di gara), e dall'altro canto le pratiche d'evoluzione interiore che, sebbene bagaglio standard del Budō classico, stanno ormai scendendo nel pubblico dimenticatoio. Per la migliore organizzazione fra gli impegni di tutti, si è strutturato il Corso in moduli tematici sull'arco periodico di un anno solare, cosicché – nell'eventualità – ciascuno possa completare solo alcuni moduli nell'anno corrente, essendo certo che il successivo potrà frequentare i rimanenti. Benché il Corso costituisca il programma attuale per l'esame di Sesto Dan, la sua struttura a modulo periodico consente la partecipazione a tutte le Cinture Nere, affinché possano apprendere e praticarne la sostanza ben prima del Quinto Dan. Fermo resta, comunque, il postulato che, onde conseguire il Sesto Dan, occorre aver presenziato a tutti i moduli almeno una volta, prima o dopo il Quinto Dan. Si rimarca, peraltro, che il fatto d'aver preso parte per intero al Corso già precedentemente al Quinto Dan, non esime il candidato al Sesto dal corrispondere la quota prevista per il grado che richiede: ciò gli dà anche modo di ripassare e aggiornarsi di nuovo sui temi proposti dal Corso, che – in quanto tali – presentano evidente vastità di contenuti.

PROGRAMMA

Dalla strada al tatami, coniugandolo con il "Do" la Via di tutti i giorni.

Nella prima lezione i primi 20minuti sono dedicati alla spiegazione della Tesi e consegna materiale.

Lez. *Argomento*

1. { Sei proiezioni, interazioni oppositive }
2. { Mutuandone una da ogni Kyū del Jūdō }
3. Il Kiai e i Punti Vitali. Il katakumite,
4. Cinque Immobilizzazioni a terra: dalla strada al tatami.
5. Cinque Compressioni sulla gola: o dal tatami alla strada.
6. Chiavi Articolari: dalla strada al tatami.
7. La meditazione statica (Za Zen): valenza e praticabilità nell'Arte Marziale.
8. { Un Kata di Karate }
9. { Studiato nei sette metodi applicativi. }
10. La meditazione dinamica: Tai Ji Quan ecc..
11. La base del Tutto "la Mente" nei Kihon, pratica e motivazione

CALENDARIO

Un mercoledì al mese dalle 21 alle 23, come appresso specificato.

Lez.	Data	Spunta	Lez.	Data	Spunta
7.	21 gennaio 2015	<input type="checkbox"/>	1.	1 luglio 2015	<input type="checkbox"/>
8.	18 febbraio 2015	<input type="checkbox"/>	2.	23 settembre 2015	<input type="checkbox"/>
9.	18 marzo 2015	<input type="checkbox"/>	3.	21 ottobre 2015	<input type="checkbox"/>
10.	22 aprile 2015	<input type="checkbox"/>	4.	18 novembre 2015	<input type="checkbox"/>
11.	20 maggio 2015	<input type="checkbox"/>	5.	2 dicembre 2015	<input type="checkbox"/>
12.	17 giugno 2015	<input type="checkbox"/>	6.	20 dicembre 2015*	

(*) Cerimonia per conferire i Diplomi da VI Dan in poi a margine degli esami per graduare i Dan inferiori.

COSTO

- Candidati da VI Dan in poi: 230 € (tutto il Corso + Diploma di Graduazione).
- Cinture Nere fino a V Dan: 180 € (per tutto il Corso) oppure 18 € a lezione.

ISCRIZIONE

Entro il 21 gennaio 2015, tramite restituzione in Sede della presente, avendo cura di compilare il riquadro qui sotto, nonché di contrassegnare le lezioni a cui s'intende partecipare vistando le apposite caselle a fianco delle singole date.

ISCRIZIONE AL CORSO TECNICO PER _____ DAN DA CONSEGUIRE IN DATA ____ / ____ / _____

Cognome _____ nome _____ data nascita _____ data inizio Karate _____

data conseguimento I Dan _____ Dan attuale _____ conseguito in data _____ qualifica attuale _____ conseguita in data _____

data _____ firma _____