

# GROTTAMMARE



## STAGE JUDO

DOMENICA 17 DICEMBRE

*Ore 9-12 14-17*

Consigliato per gli aspiranti cintura nera/allenatori

Programma

Ne waza dalle 9 alle 12

Tachi waza dalle 14 alle 17

Dai fondamentali al  
randori

Presso

ASD Judo Yanagi

Via Mascagni 3,  
Grottammare (AP)



**STEEFANO  
PROIETTI**

Info

320 3549332

[info.judoyanagi@gmail.com](mailto:info.judoyanagi@gmail.com)



# GROTTAMMARE



Programma mattina

Ne waza

- Ebi, Gyaku Ebi, Teppo gaeshi, ponte.
- Nige waza, Fusegi, Ridatsu Ho, Nogare Kata.
- Hairi Kata.
- Azione e reazione nel ne waza (per osae, shime e kansetsu waza)
- Dalla forma al randori nel Katame Waza



**STEFANO  
PROIETTI**

Info

320 3549332

[info.judoyanagi@gmail.com](mailto:info.judoyanagi@gmail.com)



# GROTTAMMARE



Programma pomeriggio  
Tachi waza

- Go Kyo e sua lettura in chiave didattica
- Ukemi waza
- Shisei
- Shintai
- Tandoku renshu e Sotai renshu con particolare riferimento agli ashi waza



**STEEFANO  
PROIETTI**

Info

320 3549332

[info.judoyanagi@gmail.com](mailto:info.judoyanagi@gmail.com)



# GROTTAMMARE



Posti limitati

Quota di partecipazione

Mezza giornata 25€

Giornata intera 40€

Come registrarsi

Attraverso il portale  
<https://is.gd/qKX5pp>

Pagamento

Seguire le indicazioni  
nella mail dopo la  
registrazione

\*controllare lo spam



**STEEFANO  
PROIETTI**

Info

320 3549332

[info.judoyanagi@gmail.com](mailto:info.judoyanagi@gmail.com)

