



OGGETTO: Stage Interregionale di WUSHU specialità SANDA Palestra scuole elementari Drusiani – via Speranza, 58 - Bologna

Con la presente la Pol. Spartacus Bologna vi invita allo Stage Interregionale che si svolgerà domenica 7 dicembre a Bologna. L'intento è quello di intraprendere un percorso di scambio tra istruttori e atleti finalizzato alla crescita tecnica e alla maturazione agonistica di ragazzi dai 16 anni in poi. E' nostra intenzione mettere a confronto le nostre esperienze e metodi di lavoro differenti possa essere un valido mezzo per arricchire il nostro bagaglio tecnico e uno stimolo per spingere i nostri ragazzi ad affrontare gli allenamenti con sempre crescente entusiasmo.

Tecnici: questo incontro verrà coordinato dal Prof. Claudio Albieri (insegnante di educazione fisica e Maestro di Wushu), ma saranno invitati a contribuire alla gestione degli allenamenti tutti i tecnici presenti. Il centro tecnico è aperto ad atleti dai 16 anni in poi e avrà come tema il SANDA.

Saranno ammessi esclusivamente:

- atleti preagonisti di medio e alto livello (non annessi atleti di età inferiore ai 16 anni)
- ragazzi, anche con scarsa esperienza (ma di almeno 1 anno) che dimostrino particolari attitudini e che quindi siano di interesse per una futura attività agonistica;
- atleti già agonisti di qualsiasi qualificazione e fascia di età (categorie Esordienti, Amatori e Dilettanti);
- atleti ex agonisti e insegnanti tecnici.

Programma:

- ore 8.30 ritrovo presso la Palestra scuole elementari Drusiani
- ore 9.00 riscaldamento guidato;
- ore 9.30 tecniche fondamentali di gamba e braccia, tecniche di caduta e proiezioni;
- ore 11.00 pausa
- ore 11.10 fondamentali di lavoro a coppia anticipo, rimessa e incontro;
- ore 11.45 utilizzo dei colpitori in coppia
- ore 12.15 tonificazione muscolare elementi di propiocettività, pliometria, defaticamento
- ore 12.30 saluto finale

Costi di partecipazione: € 10 ad atleta per lo stage. Le quote di partecipazione saranno interamente destinate a copertura delle spese di gestione. La prestazione dei tecnici sarà gratuita.

ISCRIZIONI: I responsabili di Società dovranno comunicare i nominativi e l'età dei partecipanti entro e non oltre domenica 30 novembre 2008 a claudio.albieri@tiscali.it. Le quote verranno raccolte sul posto alle ore 8.30.

Altri futuri appuntamenti previsti:

Domenica 1° marzo 2009 a Fabbrico (RE) Stage di Sanda e Qinna dalle ore 9,00 alle ore 12,30. Riunione arbitrale

Prof. Claudio Albieri



OGGETTO: Assemblea Arbitri e Ufficiali di Gara di società - Palestra scuole elementari Drusiani – via Speranza, 58 - Bologna

Con la presente la Pol. Spartacus Bologna vi invita all'assemblea di Arbitri e Ufficiali di gara di Wushu di società che si svolgerà domenica 7 dicembre a Bologna. L'intento è quello di verificare i regolamenti arbitrali e chiarire le procedure di arbitraggio.

Relatori: questo primo incontro verrà coordinato dagli arbitri di più alto livello che interverranno, ma saranno invitati a contribuire alla gestione dell'incontro tutti gli arbitri di società e i tecnici di Wushu presenti. L'assemblea è aperta e tutti gli interessati.

Programma:

ore 13.50 ritrovo presso la Palestra scuole elementari Drusiani
ore 14.00 riunione arbitri e insegnanti tecnici;
ore 14.30 regolamento arbitrale del Taolu ufficiale;
ore 16.00 pausa
ore 16.15 regolamento arbitrale del Sanda, qingda e tuishou;
ore 17.45 regolamento arbitrale del Taolu tradizionale e taijiquan;
ore 19.15 termine assemblea;

Costi di partecipazione: la partecipazione all'assemblea è gratuita.

ISCRIZIONI OBBLIGATORIE: I responsabili di società dovranno comunicare i nominativi dei partecipanti entro e non oltre domenica 30 novembre 2008 a claudio.albieri@tiscali.it.

Altri futuri appuntamenti previsti:

Domenica 1° marzo 2009 a Fabbrico (RE) Stage di Sanda e Qinna dalle ore 9,00 alle ore 12,30. Riunione arbitrale ore 14,00

Prof. Claudio Albieri



Società Sportiva QUANSHU Reggio Emilia

OGGETTO: Stage Interregionale di WUSHU specialità SANDA e QINNA Palazzetto dello sport di Fabbrico (RE) via XXV aprile, 1 .

Con la presente la Pol. Spartacus Bologna vi invita allo Stage Interregionale che si svolgerà domenica 7 dicembre a Bologna. L'intento è quello di intraprendere un percorso di scambio tra istruttori e atleti finalizzato alla crescita tecnica e alla maturazione agonistica di ragazzi dai 16 anni in poi. E' nostra intenzione mettere a confronto le nostre esperienze e metodi di lavoro differenti possa essere un valido mezzo per arricchire il nostro bagaglio tecnico e uno stimolo per spingere i nostri ragazzi ad affrontare gli allenamenti con sempre crescente entusiasmo.

Tecnici: questo incontro verrà coordinato dal Prof. Claudio Albieri (insegnante di educazione fisica e Maestro di Wushu), ma saranno invitati a contribuire alla gestione degli allenamenti tutti i tecnici presenti. Il centro tecnico è aperto ad atleti dai 16 anni in poi e avrà come tema il SANDA.

Saranno ammessi esclusivamente:

- atleti preagonisti di medio e alto livello (non annessi atleti di età inferiore ai 16 anni)
- ragazzi, anche con scarsa esperienza (ma di almeno 1 anno) che dimostrino particolari attitudini e che quindi siano di interesse per una futura attività agonistica;
- atleti già agonisti di qualsiasi qualificazione e fascia di età (categorie Esordienti, Amatori e Dilettanti);
- atleti ex agonisti e insegnanti tecnici.

Programma:

- ore 8.30 ritrovo presso la Palestra scuole elementari Drusiani
- ore 9.00 riscaldamento guidato;
- ore 9.30 tecniche fondamentali di gamba e braccia, tecniche di caduta e proiezioni;
- ore 11.00 pausa
- ore 11.10 fondamentali di lavoro a coppia di sanda;
- ore 11.45 Qinna torsioni articolari non previste nel programma sportivo del Sanda;
- ore 12.15 tonificazione muscolare elementi di propiocettività, pliometria, defaticamento
- ore 12.30 salute finale

Costi di partecipazione: € 10 ad atleta per lo stage. Le quote di partecipazione saranno interamente destinate a copertura delle spese di gestione. La prestazione dei tecnici sarà gratuita.

ISCRIZIONI: I responsabili di Società dovranno comunicare i nominativi e l'età dei partecipanti entro e non oltre domenica 30 novembre 2008 a claudio.albieri@tiscali.it . Le quote verranno raccolte sul posto alle ore 8.30.

Altri futuri appuntamenti previsti:

Domenica 1° marzo 2009 a Fabbrico (RE) Stage di Sanda e Qinna dalle ore 9,00 alle ore 12,30. Riunione arbitrale

Prof. Claudio Albieri



Società Sportiva QUANSHU Reggio Emilia

Con la presente la Pol. Spartacus Bologna vi invita all'assemblea di Arbitri e Ufficiali di gara di Wushu di società che si svolgerà domenica 7 dicembre a Bologna. L'intento è quello di verificare i regolamenti arbitrali e chiarire le procedure di arbitraggio.

Relatori: questo primo incontro verrà coordinato dagli arbitri di più alto livello che interverranno, ma saranno invitati a contribuire alla gestione dell'incontro tutti gli arbitri di società e i tecnici di Wushu presenti. L'assemblea è aperta e tutti gli interessati.

Programma:

ore 13.50 ritrovo presso la Palestra scuole elementari Drusiani

ore 14.00 riunione arbitri e insegnanti tecnici;

ore 14.30 regolamento arbitrale del Taolu ufficiale;

ore 16.00 pausa

ore 16.15 regolamento arbitrale del Sanda, qingda e tuishou;

ore 17.45 regolamento arbitrale del Taolu tradizionale e taijiquan;

ore 19.15 termine assemblea;

Costi di partecipazione: la partecipazione all'assemblea è gratuita.

ISCRIZIONI OBBLIGATORIE: I responsabili di società dovranno comunicare i nominativi dei partecipanti entro e non oltre domenica 30 novembre 2008 a claudio.albieri@tiscali.it.

Altri futuri appuntamenti previsti:

Domenica 1° marzo 2009 a Fabbrico (RE) Stage di Sanda e Qinna dalle ore 9,00 alle ore 12,30. Riunione arbitrale ore 14,00

Prof. Claudio Albieri