



Data:

domenica 23 novembre 2008

Orari:

ore 10.00 - 12.30 lezione
ore 12.45 - 13.45 pranzo a buffet in palestra
ore 14.00 - 16.30 lezione

Programma:

CHANGQUAN - NANQUAN - ARMI DA GARA

Addestramento alle tecniche di base (jibengong - jibendongzuo)
Analisi approfondita degli aspetti tecnici dei movimenti, applicazione e differenziazione della forza, miglioramento dello stile e del ritmo, dell'interpretazione e di tutti gli elementi che concorrono all'attribuzione del punteggio relativo la "performance", caratteristica che notoriamente costituisce elemento determinante ai fini del risultato nelle competizioni.

Partecipanti:

Lo stage è aperto ai praticanti di changquan e nanquan che conoscano forme intermedie - codificate da gara libere ed optional. Per il tipo di lavoro previsto non sono ammessi praticanti di livello inferiore.

Iscrizioni:

Il costo dello stage è di €30 a partecipante.
La quota verrà versata il giorno stesso in sede: farà fede l'elenco dei partecipanti che ogni scuola (o singolo) dovrà spedire via email all'attenzione del M°. **Claudio Gigante:** info@wushuferrara.com

Scadenza:

Le iscrizioni saranno aperte fino al giorno 20 novembre. Non saranno accettate iscrizioni dopo tale scadenza.

Pranzo:

Per poter ottimizzare i tempi abbiamo deciso di offrire l'opportunità di pranzare in palestra, organizzando un buffet per tutti i gusti. Sarà questa anche l'occasione per conoscerci e condividere idee progetti.

Il pranzo avrà il costo di €10 a persona.

Chi intende usufruire di questo servizio dovrà aggiungere di fianco al proprio nome, nell'elenco di iscrizione allo stage, la dicitura + pranzo (es. Mario Rossi stage + pranzo)

A chi sottoscriverà la propria partecipazione verrà inviata risposta con indicazioni precise su come raggiungere il luogo dello stage.

Aspettandovi per il giorno 23 porgiamo sportivi saluti.

M° Claudio Gigante

per info:

Claudio Gigante info@wushuferrara.com
Giuseppe Gualdani info@wushufirenze.com
Maurizio Tronconi info@scuoladelfiume.it

