

Programma di Karate Makotokai

Maestro Paolo Bolaffio cn. 8° dan

Mercoledì 24 giugno ore 17 - 19

25/26/27/28 orario lezioni dalle 10.30 - 12.30

Empi no Kata

“Volo di Rondine”

Studio del Kata ed applicazioni avanzate.

Tecniche “ombra” da utilizzare

nelle tecniche di spostamento per il Kumite

Makotokai Renraku Waza

Le quaranta tecniche di combinazione
d'attacco codificate

Programma di Karate Shotokan

Maestro Yutaka Koike cn. 6° dan

Orari lezioni: 25/26/27 dalle ore 17.30 alle 19

Shotokan no Kata

Studio di Kata Stile Shotokan

Bunkai waza

Spiegazione delle forme

Programma di Pa Kwa Chang

Maestro Paolo Bolaffio

Orari lezioni: 25/26/27/28 dalle 8.30 - 10.30

Gli 8 Palmi “Madre”

forma e applicazione

Pa Kwa Iunzi

Le tecniche di elusione di contatto

San Shou e Dan Shou

Programma di Tai Chi Chuan

Maestri: P. Bolaffio, M. Soldano, F. Pascut

Orari lezioni: 25/26/27 dalle 16.00 alle 17.30

Shou Hou Shen Ting

Elemento Fuoco

I principi e le strategie, tecniche di blocco e controllo

Programma speciale

di Armi Cinesi

Maestro Paolo Bolaffio

Orari lezioni: 25/26/27 dalle 17.30 alle 19.00

Hsu Jian Shu

Le tecniche di maneggio della
Spada secondo i concetti marziali
espressi durante la dinastia Hsu

Studio dei fondamentali da combattimento della
spada Hsu ed applicazioni marziali

NB. Le armi verranno fornite dall'organizzazione
a chi ne sarà sprovvisto

Programma di Kendo

Maestro Elisabetta Garboni

Orari lezioni: 26/27/28 dalle ore 16.00 alle 18.00

Il Kata degli Elementi

Legno ed acciaio nell'aria, sulla terra, nell'acqua

La Grazia e l'Eleganza in Armatura

La Forza, la Resistenza, la Volontà

Tecniche da Gara

Competizione finale

Programma di Jeet Kune Do

Maestro Dario Zuliani

25/26/27 orario lezioni dalle 17.30 - 19.00

Jeet Kune Do

L'attacco indiretto progressivo: dalla strategia
iniziale alla finalizzazione nel grappling

Kali Filippino

L'uso del bastone corto nelle prese, nelle leve
e nei soffocamenti

Programma di Judo

Maestro Roberto Moseni

Orari lezioni:

venerdì 26 ore 15.00 - 19.00

sabato 27 ore 9.00 - 12.00 15.00 - 19.00

domenica 28 ore 9.00 - 12.00

Nage No Kata

La forma delle proiezioni

Ju No Kata

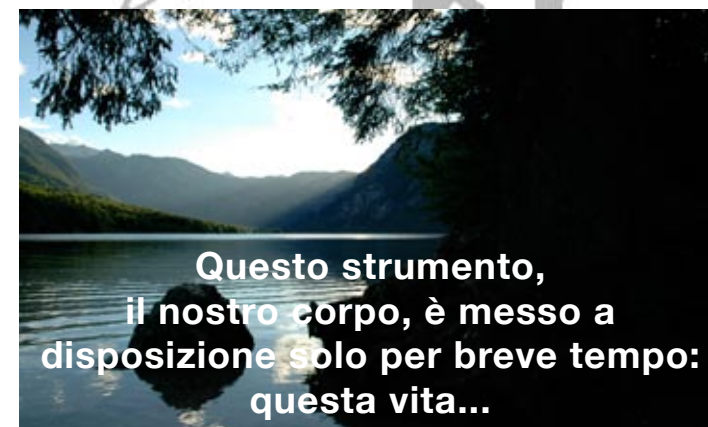
Forma della cedevolezza

Nage Waza

Studio delle tecniche di caduta

Katame waza

Studio delle tecniche di controllo



Questo strumento,
il nostro corpo, è messo a
disposizione solo per breve tempo:
questa vita...

Quote di partecipazione

Stage di Karate Makotokai

Euro 120 - junior 100

Stage di Karate Shotokan

Euro 100 - junior* 80

Stage di Makotokai + Shotokan

Euro 190 - junior* 140

Stage di Makotokai + Tai Chi

Euro 180 - junior* 130

Stage di Makotokai + Ping Ci

Euro 190

Stage di Pa Kwa Chang

Euro 110 - junior* 90

Stage di Tai Chi Chuan

Euro 100

Stage di Ping Ci

Euro 100

Stage di Tai Chi + Ping Ci

Euro 170

Stage di Judo

Euro 100 - junior* 80

Stage di Jeet Kune Do

Euro 100

Stage di Pa Kwa + Tai Chi

Euro 170 - junior* 130

Stage di Makotokai + Pa Kwa

Euro 190 - junior* 150

Stage di Kendo

Euro 110

Stage "tre discipline"

Euro 280

Stage "quattro discipline"

Euro 350

Come arrivare a Bohinj

1) Via autostrada A4 per Udine

Tarvisio - Kranjska Gora

Lago di Bled - Lago di Bohinj

2) Via Ljubljana direzione Aeroporto

Brnik - Jesenice - Lago di Bled

Lago di Bohinj



Per ulteriori informazioni o prenotazioni alberghiere potete rivolgervi alla Segreteria Generale Makoto tel. 040 3220897

oppure alla

Agenzia turistica di Bohinj

Tel. + 386 4 5746 010

Fax. + 386 4 5723 330

WWW.BOHIJN.SI/TDBOHIJN/EN/

E-mail: tdbohinj@bohinj.si

* (fino a 15 anni compiuti)

26° Stage Internazionale

di Arti Marziali

24 - 28 giugno 2009

Makotokai Karate

Shotokan Karate

Pa Kwa Chang

Tai Chi Chuan

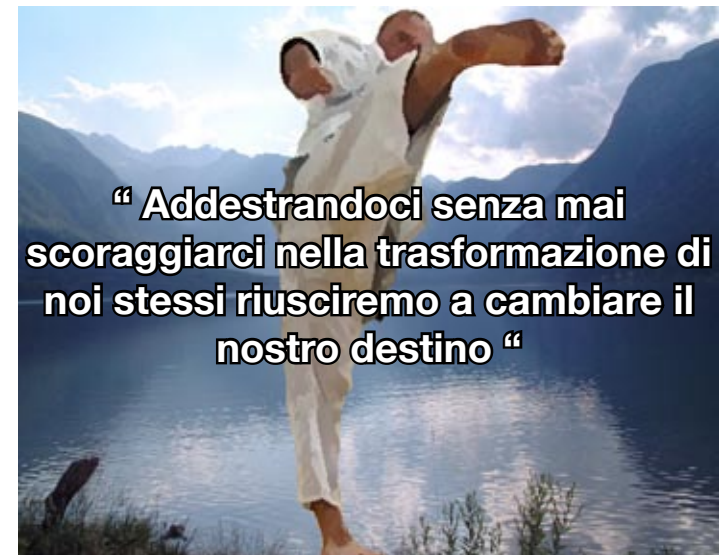
Ping Ci Shu

Jeet Kune Do

Kendo

Judo

Bohinj 2009



“ Addestrandoci senza mai scoraggiarci nella trasformazione di noi stessi riusciremo a cambiare il nostro destino “