



### **CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE**

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal C.O.N.I. (art. 31 DPR 2/8/1974 n°530)  
Ente Nazionale Riconosciuto dal Ministero Dell'Interno (D.M. 559/C. 3206. (101 29/02/1992)  
Comitato Provinciale C.S.E.N. Milano e Bergamo Responsabile Tecnico CSEN  
Settore Judo Regione Lombardia Maestro Gregorio Imperatore

**Alle Società di Judo affiliate C.S.E.N. Lombardia**

**Il Comitato Regionale settore Judo C.S.E.N. Lombardia organizza il corso Regionale per l'acquisizione della cintura nera 1° - 2° - 3° Dan e la qualifica di Allenatore e Istruttore Corsi di Aggiornamento Annuali per i Titoli Tecnici: Allenatori, Istruttori, Maestri, Ufficiali Di Gara e Presidenti di Giuria.**

**Tutti i corsi sono obbligatori e di competenza del Comitato Regionale.**

**Diplomi e tesserini tecnici con validità Nazionale e con aggiornamenti annuali in Regione. Sono aperti a tutti i tesserati C.S.E.N. e diretti da Tecnici di chiara competenza.**

#### **PROGRAMMA DIDATTICO**

**Relatore Responsabile del corso Maestro Gregorio Imperatore**

**Domenica 6 febbraio 2022 dalle 9.00 alle 11.30**

**Palazzetto dello sport via Bustigatti Capriate San Gervasio (BG)**

**Ore 9,00 – 9,40 Allenamento Propedeutico judo giovanile**

**Metodologia e Didattica Giochi propedeutici al Judo**

**Maestri – Ferrari Stefano, Pirisi Andrea, Caslini Bruno**

**Ore 9,40– 10,10 Renraku-waza – 1 squilibrio in avanti, 2 squilibrio indietro con proiezione in avanti, 3 squilibrio in avanti, con proiezione indietro, 4 squilibrio a destra (o sinistra), per poi eseguire la proiezione nella direzione di squilibrio opposta.**

**GO-KYO (Tecniche di base)**

**Maestri - Tresoldi Stefano, Volpi Giuseppe, Sabbioni Gianluca.**

**Ore 9,40– 10,10 Regolamento Tecnico Presidenti di Giuria**

**Maestro Scotti Carlo.**

**Ore 10,10 - 10,25 pausa caffè. Di seguito FOTO DI GRUPPO**

**Ore 10,25 — 11,00 (Allenamento propedeutico Seiryoku -Zen'yo – Kukumin – Taiiku – no - kata**

**HAIRI KATA metodo MIKINOSUKE KAWAISHI Giro Basso – Giro alto**

**Maestri Rebecchi Federico, Imperatore Gregorio.**

**Ore 11,00 - 11,30 TACHI WAZA (te waza, koshi waza, ashi waza, sutemi waza)**

**Agli atleti chiederemo di eseguire una breve dimostrazione di kata a scelta:**

**Nage no kata - Kodokan Goshin jutsu – Ju no Kata**

**Maestri - Petrini Nazzareno, Talamona Luciano, Tresoldi Stefano.**

#### **NORME SANITARIE**

**Stanti le disposizioni vigenti, sarà possibile accedere al palazzetto solo in possesso del green pass rafforzato e di certificazione anti - Covid debitamente compilata.**

**Durante la permanenza nel palazzetto sarà obbligatorio l'uso dei presidi sanitari (mascherina).**