

# STAGE DI KORYU UCHINADI

MALAVICINA DI ROVERBELLA (MN)  
PALESTRA COMUNALE - PIAZZALE OLIMPIA

DOMENICA  
**29**  
GENNAIO  
2017

DIRETTO DA  
RENSHI MARCO FORTI  
E  
SHIDOIN PAOLO FRANCESCHINI



ORGANIZZATO DA

**KORYUKAN**  
MANTOVA

IN COLLABORAZIONE CON



POLISPORTIVA  
MALAVICINA  
E BELVEDERE



PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

**PAOLO SAVOIA**

TEL. 380 256 7741

EMAIL: [KORYUKANMANTOVA@GMAIL.COM](mailto:koryukanmantova@gmail.com)

# SEMINARIO INVERNALE DI KORYU UCHINADI

Malavicina di Roverbella (MN) – 29 gennaio 2017

## DOVE E QUANDO

Il seminario che si terrà il 29 gennaio 2017 a Malavicina di Roverbella (MN) presso la palestra comunale di Piazzale Olimpia (zona impianti sportivi) - è diretto dal M° Marco Forti ed è aperto ai praticanti di karate di qualsiasi stile.

Sono previste due sessioni di allenamento:

Domenica 29 dicembre	mattino	10,00 - 12,30
	pomeriggio	13,30 - 16,00

## PROGRAMMA

La mattinata sarà divisa in due sessioni, una per bambini e una per adulti.

I **bambini** si alleneranno con Shidoïn Paolo Franceschini dello Shibu Dojo di Cesena ed in un contesto giocoso sperimenteranno alcune **tecniche percussive** a solo e a coppie e qualche rudimento di **lotta a terra**.

Gli **adulti** (dai 14 anni), nella **mattinata** saranno guidati da Renshi Marco Forti nella prima parte del Gyaku Waza (strategie di uscita e controtecniche).

La **sessione pomeridiana**, dedicata solo agli adulti, sarà invece divisa in due attività.

Renshi Marco Forti si dedicherà a chi, tra le **sole cinture nere e marroni di Koryu Uchinadi** vorrà provare l'uso del tanbo, il bastone corto utilizzato nel programma del KU.

Shidoïn Paolo Franceschini continuerà - con le cinture colorate KU fino a 2° kyu, i praticanti di altri stili ed eventuali non interessanti alla pratica del tanbo-jutsu - la spiegazione della sequenza di Gyaku Waza, portando l'attenzione principalmente sulla parte a terra

**NOTA: Chi intende partecipare alla sessione dedicata al tanbo-jutsu dovrà procurarsi i bastoni (n. 2 a testa).**

## APPROFONDIMENTI

### GYAKU WAZA

Gyaku-waza è l'arte di proteggere se stessi contro atti di violenza fisica ingiustificati.

Il termine Gyaku-waza significa letteralmente controtecnica e descrive un insieme di pratiche di autodifesa corpo a corpo sviluppate per essere usate nei casi in cui ci si trovi ad essere violentemente bloccati o trattenuti o controllati da un avversario aggressivo.

Queste pratiche di autodifesa di scuola classica risalgono a tempi precedenti lo sviluppo e la diffusione degli stili moderni e sono volte a neutralizzare quegli atti di violenza fisica comune, uno contro uno e a mani nude, che tormentavano la cultura del sud della Cina nel 19° secolo, cultura dalla quale è nata e si è evoluta la nostra arte.

Gyaku-waza rappresenta lo strumento per rispondere appropriatamente alle aggressioni, per controllare o sottomettere un avversario senza l'uso di forza letale.

Un tempo ammantate da un ferreo rituale di segretezza, queste pratiche applicative antiche e altamente funzionali impiegano un impressionante collezione di tattiche di combattimento che spaziano dall'impatto percussivo alla manipolazione delle articolazioni, al controllo degli arti, alla pressione dei nervi e delle cavità non protette dalla struttura scheletrica, alla deprivazione del flusso di aria ai polmoni e sangue al cervello,

alle tecniche di proiezione e di controllo di un avversario in posizione eretta o a terra. Gli scenari di attacco comprendono tutti gli atti di violenza fisica abituale.

Da un punto di vista difensivo, Gyaku-waza, parte del curriculum di studio del Koryu Uchinadi – è già di per sé un metodo completo di difesa personale.

## TANBO-JUTSU

Il tanbo è un bastone corto da combattimento che misura poco più di sessanta di centimetri, circa un terzo di un bō.

Il tanbo-jutsu del Koryu Uchinadi Kenpo-jutsu e Aiki Kenpo Jujutsu è una sintesi operata da Hanshi Patrick McCarthy sulla base delle sue esperienze nelle arti del tanbo okinawense e dell'arnis filippino, quest'ultimo praticato sotto la guida di *guro* Remy A. Presas (fondatore del *Modern Arnis*).

## QUOTE E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

### VALIDE PER DOJO RICONOSCIUTI, GRUPPI DI STUDIO ISTITUITI O IN FORMAZIONE

	Adulti (dai 14 anni)	Bambini (7-13 anni)
Solo mattina /solo pomeriggio	€ 10,00	€ 5,00
Intera giornata	€ 15,00	-----

### PER TUTTI GLI ALTRI

	Adulti (dai 14 anni)	Bambini (7-13 anni)
Solo mattina /solo pomeriggio	€ 15,00	€ 10,00
Intera giornata	€ 20,00	-----

Gli interessati dovranno compilare il modulo di iscrizione riprodotto nella pagina successiva ed inviarlo via email a [koryukanmantova@gmail.com](mailto:koryukanmantova@gmail.com) oppure tramite whatsapp allo 3802567741.

La quota di iscrizione sarà da pagare la mattina dello stage al personale addetto.

**Per motivi organizzativi sarà da comunicare entro giovedì 26 gennaio 2017 la presenza allo stage.**

## LOGISTICA - PRANZO

Nella pausa pranzo sarà possibile pranzare al sacco in palestra (non sul campo da gioco).

Sarà possibile prenotare un pranzo con risotto con carne di maiale (o vegetale) acqua, vino, frutta, caffè e dolce con un contributo di 5,00€.

**Chi vuole usufruire di tale servizio dovrà darne comunicazione entro giovedì 26 gennaio 2017.**

# Koryu Uchinadi Kenpo-jutsu

Roverbella (MN), 29 gennaio 2017

inviare il seguente modulo via email a [koryukanmantova@gmail.com](mailto:koryukanmantova@gmail.com) oppure tramite whatsapp al numero 3802567741 entro e non oltre il 26 gennaio 2017

## MODULO DI ISCRIZIONE

cognome \_\_\_\_\_ nome \_\_\_\_\_  
nato/a a \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
indirizzo \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_  
città \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_  
stile karate \_\_\_\_\_ grado \_\_\_\_\_  
tel. \_\_\_\_\_ cell. \_\_\_\_\_  
e-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

### DICHIARO

- di voler partecipare al seminario nella seguente modalità

Bambino (7-13 anni) solo mattina	Adulto (dai 14 anni) solo mattina o solo pomeriggio	Adulto (dai 14 anni) tutta la giornata
-------------------------------------	--	---

- di essere in regola per l'anno in corso con quanto richiesto dalle norme sanitarie ed assicurative in vigore, sollevando gli organizzatori da qualsiasi responsabilità relativa ad eventuali inadempienze ad esse relative;
- di accettare che eventuali fotografie che mi ritraggono, scattate durante il seminario, possano essere liberamente usate - senza ricevere alcun compenso - per reportage e pubblicizzazione di altri eventi da parte degli organizzatori;

Per quanto inerente il pranzo (risotto, frutta, caffè, dolce, acqua e vino), occorre barrare la casella a fianco se si desidera usufruire del servizio (non saranno accettate adesioni sul posto per motivi organizzativi).

Barrare a lato se si segue un regime vegetariano e/o si preferisce un risotto senza carne di maiale.

Barrare qui

Barrare qui

Il versamento delle quote avverrà la mattina direttamente allo stage.

in fede

X

Luogo e data

Firma del richiedente  
(o esercente la potestà parentale se minore)

### INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Per quanto previsto dal Decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 - Codice in materia di protezione dei dati personali, chi firma accetta che le informazioni richieste vengano raccolte e trattate esclusivamente per le finalità statutarie dell'associazione organizzatrice. La sede dei titolari del trattamento è la sede dell'Associazione. Per quanto all'art. 13 della citata legge chi accetta potrà rivolgersi ai titolari del trattamento per consultare i propri dati, modificarli, opporsi al loro trattamento ovvero chiederne la cancellazione.