



Tamashii Ryu Ju Jitsu

PROGRAMMA TECNICO del 3° STAGE NAZIONALE

III Stage Tecnico Nazionale TRJJ Pallanza 30/09, 1/10, 2/10 2011

MATTINO

venerdì 30/09	sabato 01/10	domenica 02/10
	9.00 / 9.15	9.00 / 10.15
	apertura ufficiale stage	
	9.15 / 11.00	HDR Docente M° Brogneca Bruno (applicazione principi HDR in autodifesa)
	TRJJ Docente Ist. Novelli Davide (Bo Guruma no kata, Bo Nobashi no Kata e Roku ju Tai no kata)	10.15 / 11.30
	11.10 / 13.00	Berenkai M° Razeto Claudio (applicazioni di autodifesa)
	M° Santarella Aikido (principi)	11.30 / 13.00
	13.00 / 15.30	Shihan Stefano Cassinelli Ju Jitsu Bushido Brescia
	pausa pranzo	
		13.00: pausa pranzo

POMERIGGIO e SERA

venerdì 30/09	sabato 1/10	domenica 2/10
15.30 / 16.30	dalle 15.30	dalle 15.30
Docente M° Bottasso Gianfranco allenamento agonisti e non (preparazione agonisti alle gare)		
15.30 / 17.30	ESAMI DAN E KYU commissione esame interstile	Rientro a casa
Docenti per TRJJ Genta Francesco e Laporta Maurizio (settori) e preparazione esami con docenti dei vari stili		
16.30 / 17.30		
Hdr, Berenkai, jj moderno (allenamento libero con docenti)		
17.30 / 18.30		
M° Chinca tecniche autodifesa concatenate		
20.00 / 21.00	dalle 20.00	
cena	cena e premiazioni	
dalle 21.30	dalle 22.00	
Lezione ed esposizione di Bonsai Leonzio Mirko	assemblea delle società	