

Stage con LENA GÖLDI

1. Posto al Torneo di Coppa del Mondo, Parigi 2007
Partecipante alle Olimpiadi di Atene 2004
VICE-CAMPIONESSA EUROPEA 2003

ve. 30 e sa. 31 ottobre 2009

Cari/e judokas,

anche quest'anno abbiamo deciso di organizzare uno stage autunnale di judo, continuando la tradizione del recente passato, per dare l'opportunità a tutti gli interessati di allenarsi insieme sotto la direzione di un maestro o atleta di ottimo livello, che non capita spesso di vedere all'opera dalle nostre parti.

Per la seconda volta abbiamo il piacere di ospitare **LENA GÖLDI**, che nel 2008 ha deciso di lasciare le competizioni.

Lo stage avrà luogo il 30 e 31 ottobre 2009 nella nostra palestra, **Dojo Dr. U.Kaeppli, di Via Saleggi 33, Bellinzona**, con il seguente programma:

Venerdì 30 ottobre :	17.45-19.15 ca.	per ragazzi/e fino a 13 anni
	19.30-21.30 ca.	consigliato dai 13/14 anni in su
Sabato 31 ottobre:	10.00-11.30 ca.	tutte le età
	16.00-18.30 ca.	consigliato dai 13/14 anni in su

Durante questi allenamenti verranno mostrate tecniche orientate alla competizione, in nage-waza e ne-waza, con combinazioni e contrattacchi; verrà comunque riservato del tempo in ogni allenamento per mettere in pratica quanto appena visto nel randori.

E' quindi un'ottima opportunità sia di migliorare il proprio bagaglio tecnico, sia di fare un po' di randori con partners diversi dal solito, anche in vista dei campionati svizzeri del 15/16 novembre.

Costo:

allenamento di venerdì sera	fr. 15.—adulti	fr. 10.—studenti/apprendisti
allenamento di sabato mattina	fr. 10.—adulti	fr. 5.—studenti/appr.
allenamento di sabato pomeriggio	fr. 20.—adulti	fr. 15.—studenti/appr.
tutti gli allenamenti:	fr. 30.—adulti	fr. 20.—studenti/appr.

Lo „stage“ è stato annunciato alla FSJ e potrà essere iscritto come corso tecnico nel passaporto di judo.

Venerdì sera organizzeremo una cena in palestra a cui parteciperà Lena (menu semplice a fr. 12.- con bibite analcoliche comprese).

Possibilità di pranzare in palestra anche il sabato.

Siete pregati di annunciarvi per la cena e/o il pranzo entro lunedì 26 ottobre.

E' possibile di dormire in palestra per chi lo desiderasse.

Preghiamo gli interessati di **iscriversi agli allenamenti** per e-mail o per posta indicando il numero di passaporto FSJ.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a Rezio Gada tel. uff. 091 801 8262, cellulare 079 312 4284.

Sportivi saluti.