



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 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.

PROGRAMMA DIDATTICO

Domenica 15 Dicembre 2019 nella palestra Scuole Elementari A.Manzoni Piazza Pio XII Capriate S. Gervasio dalle 9.00 alle 12.20 Relatore Responsabile del corso

Maestro Gregorio Imperatore

Ore 9,00 — 9,30 Allenamento Propedeutico judo giovanile (approccio al judo)
Maestri - Rebecchi Federico, Marco Scardino , Sabbioni Gianluca.

Ore 9,30 — 9,50

Presentazione del programma DAE 2020
Istruttore DAE Croce Rossa Antonio Tagliente

Ore 9,50— 10,50 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.

Gaeshi waza, 1 anticipando l'attacco di uke,
2 seguendo la direzione dello squilibrio di attacco di uke, 3 bloccando attacco di uke,
4 schivando l'azione di uke, 5 facendo seguito all'azione di ritorno di uke .
Maestri Petrini Nazzareno, Talamona Luciano

Ore 10,50 — 11,00 pausa caffè. Di seguito FOTO DI GRUPPO
Ore ,11,00 — 12,00 (GO-KYO (come da programma tecnico)
TACHI WAZA (te waza, koshi waza, ashi waza, sutemi waza)
Maestri Petrini Nazzareno, Talamona Luciano,

Ore 12,00 - 12,20 Traumatologia , Tecnico di Radiologia, Dott. Imperatore Alessandro

Ore 10,45 — 12,00

REGOLAMENTO TECNICO PRESIDENTI DI GIURIA

Maestri GREGORIO IMPERATORE , SCOTTI CARLO.