

Program stagiu

Vineri 02.06.23

16:00-17:30 Para Karate/Visual Impairment
-orientare spațială/hirate kamae/deplasări.
-depistarea și corectura posturii maladive.

18:00-20.00 **Uechi Ryu Karate Conform**
pentru practicanții tipici / inițiere.
-sanchin dachi-Cele trei pompe energetice
-hojo undo / Principiul Meo Tode

Sâmbătă 03.06.23

09-10:30 Para Karate/Visual Impairment
-Echilibrul/elemente de ajustare
-tehnicile de autoapărare/geri waza

11:00-13:00 **Uechi Ryu Karate Conform**
-hojo undo/ukeru
-kote kitae
-Sanchin Kata/Bunkai
-Principiul Muchimi

pausa de masă,relaxare

16:00-18:30 Para Karate/Visual Impairment
-elemente de pregătire fizică/autoapărare

19:00-20:30 **Uechi Ryu Karate Conform**
-hojo undo/Sanchin Kata/Bunkai

Duminica 04.06.23

11:00-13:00 **Antrenament colectiv**

Sayonara !



Christophe Poulain

Herve Pouveland

Ioan Bălăceanu



LIVIU CRISAN
President W.U.K.F.

IOAN BALACEANU
Initiator Project



Cui ne adresăm ?

-practicanților de Arte Marțiale
începători și avansați.

-instructorilor și antrenorilor W.U.K.F.
pentru diversificare interstiluri.

-arbitrilor W.U.K.F.
pentru conștientizarea inițială și
specializarea ulterioară în arbitrajul
competițional al persoanelor
cu nevoi speciale Karate Inclusive.

