



N° 013
apr '10

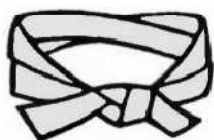
AKT MAGAZINE



LA GAZZETTA UFFICIALE
DELL'ASSOCIAZIONE
KARATE TOMBOLO



News



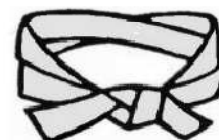
ESAME PASSAGGIO DI CINTURA

Domenica 13 Giugno

Dalle 9.00 alle 12.00 - palestra Tombolo - via Dante

Con la partecipazione "virtuale" di Ke\$ha
e i ragazzi del Sound Karate!

Seguirà la tradizionale pizza presso birreria
St.Marteen di S.Martino di Lupari.



Ricordarsi di dare l'adesione alla pizza entro il 31.05.10, indicando il numero di aderenti, sulla lista presente sul tavolo del maestro!



ATTIVITÀ ESTIVA

Come di consueto dopo l'esame di passaggio cintura l'attività continua presso il centro sportivo (partecipazione facoltativa).

Orari e ulteriori indicazioni saranno fornite il giorno dell'esame.

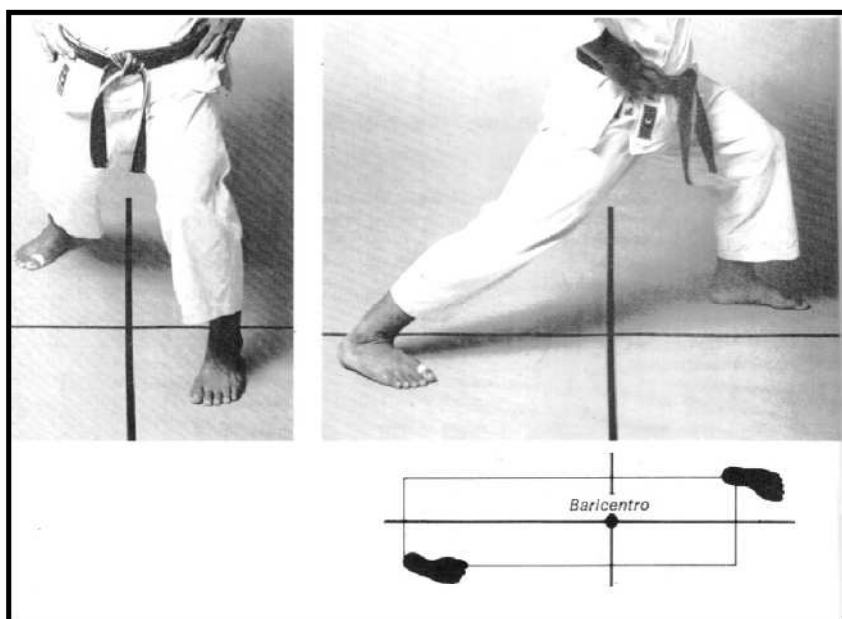


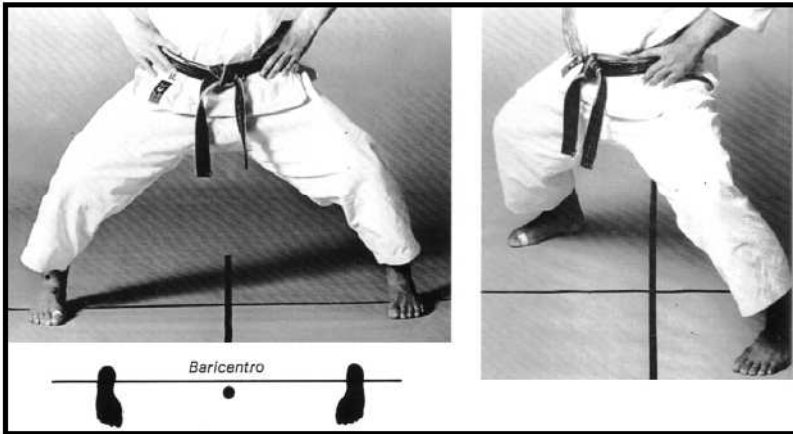
TECNICA: LE POSIZIONI



Zenkutsu dachi: posizione base, peso sulla gamba anteriore (flessa), gamba posteriore distesa, piedi rivolti nella direzione di marcia e distanziati in larghezza come le spalle, busto eretto e rivolto in avanti. Ideale per le azioni di attacco.

N.B. Nel kata il piede posteriore aderisce completamente al pavimento, nel kumite il tallone rimane sollevato per rendere più immediata ed efficace la spinta.



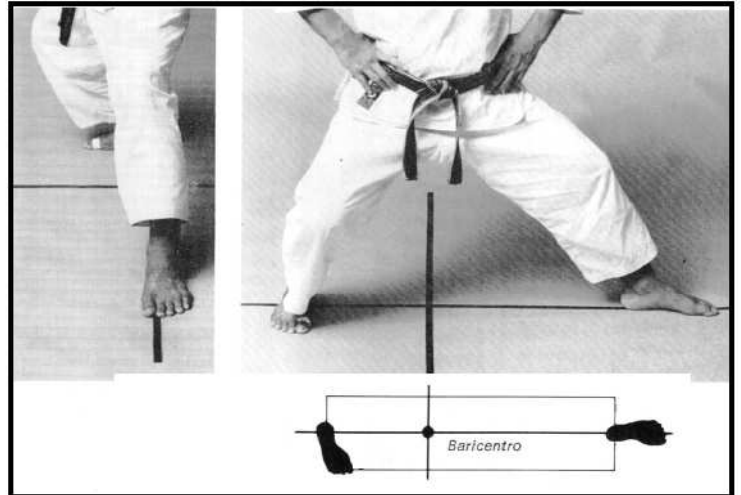


Kiba dachi:

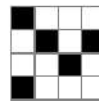
posizione "del cavaliere", simmetrica, piedi paralleli. Ideale per il combattimento ravvicinato (corpo a corpo) come testimonia la sua somiglianza con altre antiche forme di lotta (p.e. sumo).



Kokutsu dachi:
posizione tradizionale (nota soprattutto in abbinamento con le tecniche a mano aperta), peso spostato prevalentemente sulla gamba posteriore (flessa), piede anteriore rivolto in avanti, piede posteriore rivolto all'esterno con il tallone che poggia sulla linea tracciata dal piede anteriore (formando una L), busto ruotato verso l'esterno e fianco rivolto in avanti. Ideale per azioni difensive.



Giochi



Sudoku complesso								
5		7	2					9
	1	6				8	2	7
3	2			8				
7				3	1			
	4			2		3		
			4	9				5
				6			8	2
9	6	3				4	5	
8					9	6		3

Sudoku semplice								
5	4	3	9	8	1	7	2	6
2	1		7		5		3	8
						1		
4		8						7
3			2	7	8			4
6						2		9
1		5						3
9	6		5		3		7	1
8	3	2	1	9	7	5	4	6

Redazione :

e-mail: londy88@hotmail.it - Associazione Karate Tombolo:
sito internet : <http://www.karatetombolo.it> - e-mail: info@karatetombolo.it

