



ASD OKINAWA

# STAGE di KARATE DO KYUDOKAN HIGA TE

con il M° O.M. HIGA, 10° dan Hanshi

per CINTURE MARRONI e NERE

~ PROGRAMMA ~

## SABATO 15 MARZO 2025

- 10.00-12.00: aggiornamento tecnico generale. Correzioni degli errori più importanti in tutti e 5 Kihon;
- 12:00-14.00: pausa pranzo;
- 14.00-15.45: pratica, correzione e perfezionamento di Kata avanzati.  
Gli errori più comuni (prima parte);
- 15.45-16.00: pausa;
- 16.00-17.00: pratica di differenti forme di Kote Kitae e pratica di Kakiai;
- 17.00-18.30: pratica, correzione e perfezionamento di Kata avanzati.  
Gli errori più comuni (seconda parte);
- 20.45: cena sociale.

## DOMENICA 16 MARZO 2025

- 10.00-11.00: pratica, correzione e perfezionamento del Kata Jitte;
- 11.00-12.15: pratica della posizione Nai Han Chi Dachì.  
Pratica, correzione e perfezionamento del Kata Nai Han Chi Shodan;
- 12.15: consegna dei certificati di partecipazione.

CHIUSURA dello STAGE

Luogo: Hombu Dojo Kyudokan Higa Te, Via Bergamotto e Piazza della Stazione di Tommaso Natale, 90147 PALERMO (subito sulla destra uscendo dalla Stazione dei treni di Tommaso Natale)

Quote di partecipazione: 80,00 €

Pranzo del sabato: c/o bar o ristorante vicino al Dojo

Cena Sociale: a Sferracavallo. Menù e costo dipenderanno dal numero di partecipanti e verrà comunicato in seguito (budget indicativo: 25/30/35 € a persona).

Pernottamento: per informazioni su alberghi o B&B, tel. 333 4904152 o mail [asdokinawapalermo@gmail.com](mailto:asdokinawapalermo@gmail.com)

L'iscrizione allo stage dovrà essere **confermata** inviando una email all'indirizzo [asdokinawapalermo@gmail.com](mailto:asdokinawapalermo@gmail.com) o via tel o whatsapp al cell. 333 4904152, **entro il 3 Marzo 2025**

Si prega di dare conferma della partecipazione al pranzo o alla cena sociale di sabato 16 marzo comunicandolo via tel o whatsapp al cell. 333 4904152

Le quote di partecipazione potranno essere versate in loco.