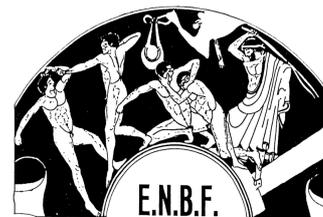




**Interstyle Self Defence A.S.D.**  
Sede soc. Lodi Vecchio via Fregoni8/c C.F.92546500155

[info@interstylesd.com](mailto:info@interstylesd.com)  
[gi@interstylesd.com](mailto:gi@interstylesd.com)  
[salvatore@interstylesd.com](mailto:salvatore@interstylesd.com)  
[www.interstylesd.com](http://www.interstylesd.com)



**DOMENICA 25 NOVEMBRE '12**

**Presso la palestra comunale di Montanaso Lombardo**

**SI TERRA' UNO STAGE DI**

**SPADA A DUE MANI**

*La spada è un'arma che richiede sensibilità nei più piccoli movimenti delle mani e una grande reattività di movimento di tutto il corpo.*

*La ricerca della perfezione negli spostamenti in ogni minimo dettaglio, persegue lo scopo di trovare l'essenziale coordinazione eliminando i vizi di atteggiamenti inutili.*

*Il connubio tra la tecnica di spada e una qualsiasi altra arte marziale, è tale da renderle sinergiche l'una con l'altra.*

*I partecipanti saranno seguiti dai maestri*

*S. Castrovilli e G. Bertelè*

*Lo stage è aperto a tutti, anche a chi non pratica arti marziali.*

**programma:**

**h. 09.00**

*Come impugnare l'arma  
Funzione della mano destra  
Funzione della mano sinistra*

**h. 09.30**

*Movimenti corretti delle gambe*

**h. 10.00**

*Movimenti in rotazione*

**h. 10.30**

*Studio del Kata Thunder Blade*

**h. 12.00**

*Applicazione di alcune tecniche dello stesso kata*

**h. 12.30**

*Saluto finale*

**Costo dello stage € 10.00**

**OGNI PARTECIPANTE DEVE MUNIRSI DI BOKKEN (SPADA DI LEGNO)**

**O LO POTRA' ACQUISTARE IN LOCO**

**M° S. Castrovilli T. 339 412 49 90 M° G. Bertelè T. 338 272 69 65 Fax 0371 680 57**

**SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA'**