



Circolare 45/19-20

Udine, 07 ottobre 2019

**Ai Docenti Scuole Primarie e
Secondaria 1 grado
Ai Genitori
AI SITO WEB
Sede**

CIRCOLARE N. 45

Oggetto: Proposta lezioni gratuite di Karate.

L'associazione sportiva dilettantistica *By Sensei Tatsuo Suzuki's Teachings* offre la possibilità agli alunni/e del II^a comprensivo di Udine con età compresa dagli otto ai sedici anni, di partecipare gratuitamente dal prossimo mese di ottobre a quattro lezioni di Karate stile Wado Ryu con il seguente programma:

Raduno dei partecipanti (disponibilità 20 ragazzi/e) alle ore 16.45 presso la palestra "Ippolito Nievo"

07 ottobre dalle ore 17.00 alle ore 18.00

11 ottobre dalle ore 17.00 alle ore 18.00

14 ottobre dalle ore 17.00 alle ore 18.00

18 ottobre dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Il programma sarà diviso in due parti:

- nelle prime due lezioni si svolgerà un'attività ginnica e la fase d'introduzione nel Dojo Kun (Do= Via Jo=Luogo Kun=Regola/Dovere)
- nelle successive due lezioni verranno studiate alcune impostazioni delle tecniche di Kion (Fondamentali)

Per le lezioni di prova non è necessario indossare il Karategi (Kimono) sufficiente la tuta ginnica. Si accede sul tatami scalzi. Si invita a partecipare alla prova almeno tre ore prima dal pranzo.

Dall' Articolo 4 del regolamento:

Si invita a mantenere una corretta igiene del corpo pertanto curare le unghie delle mani e del piede. E' severamente vietato indossare anelli, catenine e simili.

Importante: *nel Dojo vige il silenzio pertanto coloro che infastidiscono la lezione verranno esclusi dalla prova gratuita.*

Il Dirigente Scolastico
Dott.ssa Maria Elisabetta Giannuzzi
Firma autografa omessa a mezzo stampa
ai sensi dell'art.3 del D.Lgs.39/93