



A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE
+ 39 346 2397851

E-MAIL
info@accademiadisciplineorientali.com

WEB SITE
www.accademiadisciplineorientali.com

WADO-RYU
KARATE-DO

WADO-RYU
KARATE-DO
RAGAZZI
—
ADULTI



A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI



WADO-RYU
KARATE-DO

CORSI:

KARATE-DO RAGAZZI

(11 - 14 ANNI CIRCA)

- LUNEDI' 18:30 - 19:30
GIOVEDI' 17:30 - 18:30
- MARTEDI' 18:30 - 19:30
GIOVEDI' 18:30 - 19:30
- MERCOLEDI' 18:30 - 19:30
VENERDI' 18:30 - 19:30

KARATE-DO ADULTI

(DA 15 ANNI CIRCA)

- LUNEDI' - MERCOLEDI' 19:30 - 20:30
- MARTEDI' - GIOVEDI' 19:30 - 20:30
- VENERDI' 19:30 - 20:30

PERSONAL TRAINING

Lezioni individuali e personalizzate.



MOVIMENTO E BENESSERE



DESCRIZIONE

E' stato fondato da **Hironori Ohtsuka I (1892-1982)**.

Wado-ryu significa: "La Scuola della Via della Pace e dell' Armonia", **Karate-do**: "la via della mano vuota".

E' un'arte marziale originaria di Tokyo, Giappone.

Il Wado-ryu è una delle più note e diffuse scuole di arti marziali giapponesi nel mondo e si caratterizza per un uso naturale del corpo.

I suoi principi cardine sono la cedevolezza e l'adattabilità, le sue tecniche sono veloci ed essenziali.

Il Wado-ryu privilegia lo studio delle applicazioni a coppie (kaisetsu) delle forme a solo (kata).

E' una delle arti marziali più adatte al combattimento.

"Veloce come la luce" è il suo motto.

BENEFICI

Migliora la mobilità articolare (in particolar modo della schiena e delle gambe), la flessibilità dinamica, la capacità di decontrazione muscolare.

Si sviluppa la resistenza anaerobica e aerobica di breve periodo.

Si potenziano la forza veloce e la forza esplosiva.

Aumentano fortemente le capacità coordinative simmetriche e asimmetriche.

Si recupera, mediante le forme tradizionali, l'armonia posturale.

Si apprende l'autodifesa mediante le forme a coppie e il combattimento libero, arbitrato e non, con o senza protezioni.

Migliora l' autostima e "scarica" la propria aggressività inespressa, eliminando così la possibilità di propri comportamenti violenti e antisociali.

PROGRAMMA

- REIGI: etichetta
- MOKUSO: meditazione
- TAISSHO: ginnastica preparatoria marziale
- SONOBA: tecniche sul posto
- K I H O N : t e c n i c h e fondamentali in movimento
- RENRAKU WAZA: tecniche in combinazione
- KATA: forme a solo
- KAISETSU: applicazioni a coppie
- SANBON KUMITE 1-24: forme di combattimento sulle 3 distanze
- KIHON KUMITE 1-10: forme di combattimento fondamentali