

*Allegato 2*

## Programma dettagliato

### 2<sup>^</sup> parte corso aggiornamento IT 2016

#### “KUZUSHI, TSUKURI, GAKE”

- Come presentare nelle varie tecniche il concetto di squilibrio a bambini, grandi e agonisti.
- Concetto di “direzione” nei bambini (vari richiami alla didattica) e di “preparazione” per gli agonisti.
- Precauzioni nelle proiezioni per i più piccoli e tecniche più indicate.
- Tecniche esaminate (aspetti “particolari” per ognuna di esse in riferimento al judo agonistico).
  
- O UCHI GARI
- O SOTO GARI
- SASAE, HIZA GURUMA
- TAI OTOSHI
- SEOI NAGE IN GINOCCHIO
- YOKO TOMOE N
  
- Infine concetto di direzione di squilibrio, per piccoli ma soprattutto per agonisti, in situazioni varie della lotta al suolo.

#### Orario del gg 30.10.2016:

**accredito: ore 8,30 – 9,15**

**corso: ore 9,30 – 13,30** a seguire piccolo pranzo nel Ristorante (bisogna prenotare)

SEDE del Comitato Provinciale BZ  
F.I.J.L.K.A.M. – CASA DELLO SPORT  
Piazza Verdi n°14  
I 39100 - BOLZANO

VICEPRESIDENTE JUDO  
Karlheinz Pallua  
Via Josef Renzlerstrasse n° 15/1  
I 39030 SAN LORENZO DI SEBATO

Fax 0474/474715 – Cell. 338/8180718

**NEW** e-mail: [info@judo-lorenzen.it](mailto:info@judo-lorenzen.it)

e-mail : [pallua\\_karlheinz@gmx.de](mailto:pallua_karlheinz@gmx.de)

[www.judo-lorenzen.it](http://www.judo-lorenzen.it)

[www.fijklkam-altoadige.it](http://www.fijklkam-altoadige.it)

# Curriculum Personale M° Riccardo Caldarelli

nato a Milano il 20-10-1961, diplomato ISEF dal 1983, dal 1986 insegnante di ruolo scuole superiori,

## DA AGONISTA

- Inizio attività 1967
- decorato con medaglia di bronzo al valore atletico
- atleta della Nazionale italiana dal 1978 al 1985
- pluricampione italiano di categoria e assoluto
- bronzo ai campionati europei juniores
- 5° ai campionati del mondo universitari a squadre
- 18 volte medagliato ai campionati italiani
- campione nazionale dello Zimbabwe
- 3 titoli italiani universitari
- ex atleta del gruppo sportivo Carabinieri

## DA INSEGNANTE

- cintura nera 6° dan dal 2003
- allenatore dal 1983
- istruttore dal 1990
- maestro dal 2009
- collaboratore da anni del comitato regionale con vari incarichi, quali membro della commissione alti gradi della Lombardia, della commissione regionale attività giovanile e scuola, e commissione studio del go kyo e didattica
- commissario tecnico regionale per due quadrienni
- ex membro commissione nazionale judo, scuola e promozione
- docente a numerosi corsi di aggiornamento per istruttori, allenatori e aspiranti allenatori
- docente in numerosi stages in Italia e all'estero
- specialista in judo educativo per bambini dai 4 anni in su
- allenatore della Nazionale dello Zimbabwe nel 1986
- docente a corsi di aggiornamento per professori di educazione fisica sul judo a scuola
- docente presso l'asd Judo Club Corsico che vanta circa 150 tesserati, di cui una trentina di cinture nere tra cui secondi e terzi dan, nonché finalisti e medagliati campionati italiani di categoria, assoluti e di kata
- docente di teoria, tecnica e didattica del judo presso la Facoltà Statale di Scienze Motorie di Milano dal 2002

**Riccardo Caldarelli** - Via Ugo Foscolo, 4 20094 Corsico (Mi)  
Tel.3336991201 – riccardo.caldarelli@istitutocalvino.gov.it

ooooooooooooOOOOOOOOOOoooooooooooo

SEDE del Comitato Provinciale BZ  
F.I.J.L.K.A.M. – CASA DELLO SPORT  
Piazza Verdi n°14  
I 39100 - BOLZANO

VICEPRESIDENTE JUDO  
Karlheinz Pallua  
Via Josef Renzlerstrasse n° 15/1  
I 39030 SAN LORENZO DI SEBATO

Fax 0474/474715 – Cell. 338/8180718

**NEW** [e-mail: info@judo-lorenzen.it](mailto:info@judo-lorenzen.it)  
[e-mail : pallua\\_karlheinz@gmx.de](mailto:pallua_karlheinz@gmx.de)  
[www.judo-lorenzen.it](http://www.judo-lorenzen.it)  
[www.fijklkam-altoadige.it](http://www.fijklkam-altoadige.it)