



Japan Karate Association

Inverigo (CO) – 20 marzo 2022

J.K.A. Italia
Internazionale



Org. J.K.A.
Nazionale



(MIRAI)



Responsabilità è solitudine.



Il Sindaco di Inverigo: Francesco Vincenzi, il Vicesindaco di Carugo: Laura Pozzi, il Sindaco di Baranzate: Luca Elia e i membri della JKA Italia dal 6° dan Nazionale e Internazionale



«Stasera che si fa?»



Carlo Panattoni, Ufficiale dell'arma dei Carabinieri, 2° dan Fijlkam



**Come al solito all'inizio dell'allenamento «Arbitraggio»
Il capo arbitri indica le regole internazionali.**



**Dimostrare con un buon esempio per l'arbitro di sedia
In kiba dachi alto senza sedia per mezz'ora (come al solito).**



EMPATIA
«lo faccio»



Il Presidente Nazionale Org. JKA Italia: Mariaelena Mililli, Vicesindaco di Maranello (MO).



**Il Vicepresidente Nazionale Org. JKA Italia: Santino Novelli
Presenti i 2 rappresentanti delle palestre di Inverigo: Fabio Ronchetti e Ivo Garro.**



Dott. Giovanni Falanga, Psicopedagoga.



Le 3 allenatrici: Assunta Cabiddu, Patrizia Cerrioni e Mariaelena Mililli



JKA W.F. Italia (*Internazionale*): Presidente e Vicepresidente.



«PRATICA»



«PRATICA»



«PRATICA»



Bassai Dai, Kyodosu n°26 (caricamento del ginocchio)



Saltare come un aereo.



Semifinale femminile: Giulia Curatolo (Lombardia) vs Maria De Cristofaro (Puglia)



«IO FACCIO»

Bassai Dai, kyodosu n°33 – mighi ashi zenkutsu (piedi sulla stessa linea) yama zuki



«GUARDA ME»



Dopo l'allenamento, ancora allenamento.



«DIPENDE DA SE STESSI»
FUTURO (MIRAI)

押忍