

Perché “Interstile Karate”?

Nel programma tecnico sono integrati vari stili di Karate:

Shotokan: aspetto sportivo e da combattimento, esprime il senso più vero e profondo del Karate-Do (la Via del Karate e la sua filosofia)

Sankudo: tecniche di base (posizioni, pugni, calci);
Keiten (tecniche circolari);
spazzate;
Randori: tecniche di difesa ed attacco applicate in coppia;
Kata (forme) di base

Nanbudo: Taiso: esercizi ginnici e di respirazione
Ukemi: cadute

Shito Ryu: Kata di base

Goju-Ryu: Kata di respirazione e superiori

Difesa personale: corsi specialistici personalizzati in base al numero di iscritti

Bo Jutsu: utilizzo bastone lungo



La comprensione tra le Scuole

Chi lo può praticare?

Ambo i sessi e i bambini con una età **minima di 5 anni**.

Oltre che una sana attività sportiva, permette di ritrovare valori che la vita moderna talvolta trascura, dimentica o non permette di esprimere.

Contattaci oppure vieni ad assistere ad una seduta d’allenamento presso la palestra delle Scuole di Airolo, il mercoledì dalle 18.30 oppure il venerdì dalle 18.00.

Potrebbe essere una piacevole sorpresa anche per te!

Per maggiori informazioni rivolgiti a:

Arti Marziali Airolo
C.P.
6780 Airolo

oppure telefona a:

Claudio Ferrari, Presidente 091-869 16 10
Fabio Pedrucci, Maestro 091-867 12 33



Unità - armonia

Eventualmente inviaci questa cedola per:

(sottolinea o richiedi ciò che ti interessa)

richiesta opuscolo informativo

appuntamento per una seduta d’allenamento

iscrizione

Nome:.....

Cognome:

Nato/a il:.....

Via:.....

Nap:.....Luogo:.....

*“Il Karate inizia con il rispetto e finisce con il rispetto”
(Maestro Funakoshi)*

**INTERSTILE KARATE SVIZZERA
(I.K.S.)**

sezione TICINO



Do Kan: l'anello della vita



Bushido: la Via del Samurai

**A.M.A. – ARTI MARZIALI AIROLO
Palestra Comunale di Airolò**

Presidente: Claudio Ferrari
Maestro: Fabio Pedrucci, 3° Dan
Istruttori: Claudio Ferrari 2° Dan
Michael Ferrari 1° Dan

Indirizzi in Ticino dove si pratica l'I.K.S.:

Arti Marziali Dojo Sakura

Palestra Scuole Medie di Barbengo
Presidente: Fulvio Traversari
Maestro: Fulvio Traversari, 3° Dan Japan Do
Istruttore: Niklaus Badertscher, 1° Dan

Segreteria I.K.S.

Interstile Karate Svizzea

c/o Badertscher Niklaus
Ai Paù
6951 Odogno