



JUDO BUDO CLUB, Via Saleggi 33, 6500 BELLINZONA
Tel. +41 91 825 67 86, e-mail: info@jbcbellinzona.ch – www.jbcbellinzona.ch

Stage con **LEO HELD** (www.leo-held.ch)

**Allenatore svizzero dell'anno 2008 – direttore tecnico nazionale
dal 1997 al 2008**

con la partecipazione di ISABELLE SCHMUTZ HELD
vicecampionessa europea 2001

sabato 22 ottobre 2011

Cari/e judokas,

anche quest'anno continuiamo la tradizione del nostro stage autunnale di judo.

Avremo infatti il piacere e l'onore di ospitare **Leo Held**, allenatore della nostra nazionale per 12 anni e quindi fra gli altri di Sergei Aschwanden e Lena Göldi, atleti a noi ben noti.

Lo stage avrà luogo il 22 ottobre 2011 nella nostra palestra,

Dojo Dr. U.Kaeppli, di Via Saleggi 33, Bellinzona, con il seguente programma:

Sabato 22 ottobre:	13.15-14.30	ragazze/i fino a 12 anni
	15.00-16.30	dai 13/14 anni ne-waza
	17.15-18.45	dai 13/14 anni tachi-waza

Durante questi allenamenti ci sarà come sempre una parte tecnica e una parte riservata al randori.

A fine allenamento e/o durante la pausa ci sarà un del tempo per porre qualche domanda, sia tecnica che sull'esperienza di Leo quale allenatore nazionale (partecipazione a 3 olimpiadi).

Costo:

allenamento per ragazzi fino a 1 anni:	fr. 10.—	
1 allenamento (ne-waza o tachi waza):	fr. 18.— adulti	fr. 15.— studenti/appr.
stage completo (ne-waza + tachi waza):	fr. 30.— adulti	fr. 20.— studenti/appr.

Lo „stage“ é stato annunciato alla FSJ e vale quale corso tecnico (No. 711.11.101).

Preghiamo gli interessati di iscriversi allo stage, indicando il numero di passaporto FSJ, per e-mail o per posta o tramite il sito www.svj.ch – agenda –cliccando poi sul nostro corso. Per ulteriori informazioni rivolgersi a Rezio Gada tel. uff. 091 801 8262, cellulare 079 312 4284.

Sportivi saluti.

JUDO BUDO CLUB BELLINZONA

RAIFFEISEN