FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

A.S.D. SHOTOKAN KARATE DO

M° Lena Geom. Claudio

<u>Oggetto: Informativa 2016.</u>

- Associazione Sportiva regolarmente iscritta alla F.I.J.L.K.AM.-C.O.N.I. , aderente inoltre allo C.S.E.N. Ente di Promozione riconosciuto dal C.O.N.I.

- Il Direttivo dell'Assoc.ne Sport.va è cosi composto: Presidente Rosa Franco – Vice Presidente Lena Claudio – Segretario Fornasari Edda – Consigliere Leoni Luca – Consigliere Lena Noemi.

- Direttore Tecnico: M° Lena Geom. Claudio cintura nera 6° Dan. – abilitato all'insegnamento dell'M.G.A. FIJLKAM-CONI (metodo globale autodifesa 1° - 2° - 3° livello) – esperto del metodo Wellback (assetto posturale e benessere della schiena) – esperto nel maneggio ed uso della Katana e di altre armi.

La Shotokan Karate Do Sabbioneta/Casalmaggiore è una Scuola di Arti Marziali presente sul Comprensorio Oglio/Po dal 1994, opera presso il Palazzetto dello sport di Sabbioneta in via Santuario, per gli adulti ed agonisti; presso la palestra delle Scuole Medie G. Diotti in via Roma 27 a Casalmaggiore per i bambini/e dai 4 ai 14 anni, e presso la palestra delle ex Scuole di Casalbellotto in via Tommaseo, per gli agonisti.
Trattasi di un' Associazione Sportiva Dilettantistica non a scopo di lucro.
Gli scopi che l'Associazione Sportiva si prefigge, sono la diffusione del karate a tutti i livelli, stimolando l'attivita' agonistica e amatoriale, avvicinando i giovani in modo ludico alla disciplina sportiva del Karate.
Sotto l'esperta guida del M° Claudio Lena la Shotokan Karate Do Sabbioneta/CAsalmaggiore, in pochissimo tempo si è imposta ottenendo grandissimi risultati nel circuito CSEN: 2013/2014 - 2014/2015 = 1° posto come Societa' Sportiva ai Campionati Italiani di Karate CSEN e 5° posto nel 2015/2016; nella FIJLKAM – CONI si sono potuti inserire atleti al CTR (Centro Tecnico Regionale) partecipando a numerose gare Federali FIJLKAM di Kata, e a diverse gare Internazionali come ad esempio in Croazia, Slovenia, Austria, Dubai negli Emirati Arabi, guadagnandosi cosi ulteriore notorieta' su tutto il territorio Nazionale!
In questa sede va ricordato che il M° Claudio Lena, nel 2003 ha aderito al " PROGETTO SPORT A SCUOLA " insegnando attivita' motoria finalizzata al Karate in qualita' di esperto FIJLKAM, presso le scuole Elementari di Rivarolo del Re (Cr), successivamente nell'anno scolastico 2005/2006 ha insegnato presso le scuole Elementari e le scuole Medie di Casalmaggiore (Cr), riconfermato per l'anno scolastico 2006/2007, 2007/2008, 2008/2009, 2009/2010, 2010/2011, 2011/2012, Progetto proseguito fino ai giorni nostri (2015/2016) dalla brava Dott.ssa Noemi Lena, anche a Cingia de' Botti, Gussola e Martignana di Po.

Inoltre nei mesi di febbraio-marzo 2006, il M° Lena è stato invitato dall' Istituto Superiore Marie Curie di Pergine Valsugana in provincia di Trento, a tenere un Corso sperimentale di Autodifesa M.G.A./F.I.J.K.L.AM. - C.O.N.I., in diverse classi .
Va pure segnalato il CORSO DI AUTODIFESA M.G.A. per soli adulti maschile e femminile, che il M° Claudio Lena tiene a partire da Novembre fino a Marzo di ogni anno, presso la palestra delle Scuole Medie G. Diotti di Casalmaggiore, in via Roma 27.

Programma/calendario dell'attività:

*** Pratica del karate a livello amatoriale e agonistico**
*** Acquisizione del KATA (combattimento immaginario)**
*** Acquisizione del KUMITE (combattimento reale con l'avversario)**
*** Acquisizione del BUNKAI (kata con applicazione reale delle tecniche, con più avversari)**
*** Acquisizione delle tecniche di autodifesa**
*** Acquisizione dell'uso della KATANA**
*** Acquisizione delle tecniche di respirazione, indispensabili per la pratica del Karate**
*** Acquisizione delle tecniche per l'uso dell'energia interna**
*** Esecuzione del Kata a squadre maschili e femminili**
*** Studio della storia del Karate**
*** Sound Karate**

- Palestre con giorni ed orari di utilizzo, in cui si possono ottenere informazioni varie ed effettuare la eventuali iscrizioni:

Palestra di Sabbioneta allenamenti adulti:
MARTEDI = 20.00 – 21.30
VENERDI = 19.30 – 21.00
SABATO = 18.00 – 20.00 (agonisti)
DOMENICA = 8.00 – 10.00 (agonisti)

Palestra Scuola Media G. Diotti di Casalmaggiore allenamenti bambini/e dai 4 ai 14 anni:
MARTEDI = 17.45 – 19.30
VENERDI = 17.00 – 19.00
DOMENICA = 10.30 – 12.00 (agonisti)

Palestra ex Scuole di Casalbellotto:
MERCOLEDI = 20.00 – 22.00 (agonisti)
GIOVEDI = 20.30 – 22.00 (agonisti)
DOMENICA = 15.30 – 16.30 (agonisti)

Palestra Scuola Media G. Diotti di Casalmaggiore Corso M.G.A. F.I.J.L.K.AM./C.O.N.I. - Autodifesa maschile e femminile a partire dai 16 anni:
LUNEDI = 20.00 – 22.00 (da Novembre a Marzo di ogni anno - durata 30 ore)

Per una completa visione della nostra Associazione Sportiva, visitate il nostro Sito www.maestrolena-karate.it

E-Mail claudio_lena@virgilio.it - Cell. 339/2195099

Kata Individual male U21
PREVIATO FILIPPO
A.S.D. SEN SHIN KAI RO...
ITALY
LENA DAVID
CS ESERCITO
ITALY
VIBRON JULIAN
MASTER RAPID SKF CBL
ITALY
BERNER LAURENZ
KD DURACH WEIDACH
GERMANY
caorle
Germinal
BIO
PRAES
MASINA
ALCHIMIA
SuperX
xerox
ESERCITO
TENICI CUP 2015

Tatami 2
Kata individuel male U21
Iena david
CS ESERCITO
ITALY
Recchia Luigi_Claudio
Palestra Sirius
ITALY
VENICE CUP 2015

TORINO 2015
SERCIT
SETTORE GIOVANILE
ESERCITO
FOLGORE ITALIA

OPEN MONDIALE
LIGNANO 2015
30°
KARATE
© 2015
www.albertomaffini.com

adidas
JUTE SPORT
adidas
TRICELLER
16°
OPEN
D'ITALIA KARATE

JUTE SPORT
adidas
16° OPEN D'ITALIA KARATE

ESERCITO
ESERCITO
2
1
3

JUTE SPORT
adidas
TRICELLER
16° OPEN D'ITALIA KARATE

JUTE
SPORT
adidas
16°
OPEN
D'ITALIA KARATE

adidas
2015
JUTE SPORT
adidas
16°
OPEN
D'ITALIA KARATE

A.S.D. Master Rapid Skr CBI
KARATE
PIONI D'ITALIA
FIJLKAM KATA
detti maschile
alaPellicone - Ostia Lido (Roma)
CSEN
CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE
csen

ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI
Comitato Brescia

ESERCITO
11/12/2015

ESERCITO
11/12/2015

ESERCITO
KARATE
FIJLKA
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LO
COMITATO PROVINCI
11/12/2015

ESERCITO
11/12/2015

ESERCITO
LKAM
ANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MA
PROVINCIALE DI MANTO
11/12/2015

ESERCITO
ITALIA
LKAM
FED
IANA JUDO LOTTA KARATE A
CO
PROVINCIALE DI MA
11/12/2015

FIJLKA
ERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA
MITATO PROVINCIAL
11/12/2015

FEDERAZIONE ITALIA
COMITAT
11/12/2015

28/11/2015

28/11/2015

27/11/2015

27/11/2015

27/11/2015

15/11/2015

15/11/2015

csen
EDUCATIVO
KARATE
KARATE
15/11/2015

csen
15/11/2015

FUJIKAN
KARATE
05/07/2015

05/07/2015

adidas
karate
24/06/2015

24/06/2015

24/06/2015

ESERCITO
KARATE
AUSTRIAN
2015
20/06/2015

FREIST
SERCITO
Manuel Gorlanac
20/06/2015

ESERCITO
KARATE
20/06/2015

TATAMI 4
Kata Individual male U21
Iena david
ITALY
Darmann Sandro
AUSTRIA
Raiffeisen
Salzburger Bank
EINSAM
SICHER
20/06/2015

BUDO
SPORT
KARATE
www.karate-shop.hr

BUDO
SPORT

ESERCITO

1994-2014
20° ANNIVERSARIO
5° LENA CLAUDIO

19.94.2014
20° ANNIVERSARIO
& LENA LAUTIO

A.S.
C.O.N.I.

A.S. SHOTOKAN KARATE DO SABBION
C.O.N.I.
CITTA' DI SABBIONETA (MN

A.S. SHOTOKAN KARATE DO
CITTA' DI SABBION
C.O.N.I.

ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI
Comitato Brescia

ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI
Comitato Brescia

7° OPEN
1
2

SECITC
ITALIA

SICUREZZA
KARATE
VENICE CUP 2015

Kata Individual male Sen
LENA DAVID
CS ESERCITO
ITALY
GIULIANI ALESSIO
A.S.D. KARATE ROMA
ITALY
RECCHIA LUIGI CLAUDIO
PALESTRA SIRIUS
ITALY
LOSI RICCARDO
ASD CENTRO KARATE...
ITALY
Dalla Costa
CEase Srl
LAVORO IN SICUREZZA
TELEMEDIA nec
JUTE SPORT
venetoglobe
ESERCITO
TRIANGLE CUP 2015

VENICECUP
KARATE
JUTE
DALLAN
Buy and Fly
Dalla Costa
Karate Castelfranco
ESERCITO
ESERCITO
ESERCITO
ESERCITO
ESERCITO
ESERCITO
KARATE

3
24° edition
VENICE CUP 2015

ESERCITO
1
3

SERCITO
LEGEA
VENICE CUP 2015