

- Stage multidisciplinare -  
**TORINO - Domenica 30 maggio 2010**

**"Il Ki-aikido e il Bokken" e  
"L'Arte della Scherma Quattrocentesca Europea"**



**"Della spada a due mani e mano e mezza nell'Europa tardo medievale"**

(Maestri Marco Andreoli e Lorena Quartero – ASD Compagnia Del Pomo e Della Punta)

I° tempo / **Seminario introduttivo.** Un breve viaggio attraverso la scherma e il combattimento tardo medioevale, i codici manoscritti, l'armeggio e le tecniche, le armi.

II° tempo / **Stage tecnico.** Primi rudimenti sul maneggio della spada a due mani e mano e mezza: la postura e il passeggio, le guardie codificate, i colpi ortodossi di gioco largo, le "coverte" e le "contrarie", colpi ed azioni di gioco stretto.

**"La ricerca dell'armonia attraverso il ki-aikido"**

(Maestro Donato Campagna – Dojo Puntoki)

La marzialità nella filosofia orientale  
la pratica dell'aikido: unificarsi con se stessi, l'universo e il bokken  
un corpo tra due linee - muoversi con immaginazione - un'arma per non combattere

**Torino – Lungo Dora Liguria, 44**

**Ore 9.30 – Arrivo**

**Ore 10.00 - Seminario introduttivo**

**Ore 11.00 - Stage tecnico di Spada medievale**

**Ore 13.00 circa – Conclusione della sessione mattutina e pausa.**

**Ore 15.00 – Stage di ki-aikido,**

**respirazione e meditazione, principi base, test e pratica**

**Ore 17.00 circa – Conclusione della sessione pomeridiana.**

**Chiusura dello stage**

*Saranno utilizzate spade di legno date in uso dalla scuola,  
si consiglia un vestiario comodo, ginnico, se il tempo lo permetterà la sessione  
tecnica "medievale" si svolgerà all'esterno (portarsi scarpe da ginnastica),  
nella sessione pomeridiana si lavorerà scalzi, all'interno, sulle materassine del tatami (ciabatte al seguito).*

*E' prevista una pre-iscrizione dal momento che il numero dei partecipanti è limitato.  
Per lo stage è richiesto un contributo di 20 euro a persona.*