

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Judo Club Legnano, centro delle arti marziali

Marco Tajè · Monday, April 8th, 2019

 Bellissima giornata presso il Judo Club Legnano dove si è tenuto l'aggiornamento insegnanti per la BTF.

Alla mattina dopo una introduzione del M Claudio Alberton con delle piccole perle su come comportarsi con un atleta e sapere sempre che prima viene la Salute del Atleta.

Successivamente tocca alla Preparazione Fisica e Atletica cosa importantissima per un Atleta di qualsiasi sport, il docente Federico Il Barba Moia ha spiegato come programmare un allenamento su un atleta "PRO" e successivamente c'ha messo alla prova testando un lavoro di forza esplosiva.

[pubblicità] Nel pomeriggio invece i docenti erano tre:
per il K-1 Domenico "Mimmo" Avella,
per la Muay-Thai il Campione Turithai Pookakupt
per le MMA il Judoka ex Nazionale Angelo Margarone,
Ogni Insegnante e partecipante poteva decidere chi seguire

Io ho deciso di seguire il M° Margarone dove ha trattato specialmente i take-down e delle leve a terra.

Un lavoro differente da altri e soprattutto funzionale alle MMA.

La cosa che m'ha dato più soddisfazione è sapere che non sono l'unico che continua a insegnare il morote-gari come entrata alla gambe o meglio usa ancora il metodo tradizionale.

Dopo la pratica il Cut-man Gavino Gavi Peruzzu ha fatto un piccolo riassunto su cosa si può fare all'angolo, ma soprattutto ha dato delle belle indicazioni su cosa non fare in caso di KO.

Comunque sia la BTF è una vera Family che fa oltre le Sigle e Federazioni

Andrea Bezzon

This entry was posted on Monday, April 8th, 2019 at 6:25 pm and is filed under [Danza e ginnastica, Legnano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

