



**A.S.D. GAET**  
**Taekwon-Do ITF**

c.f. 90135120278

Via Frusta 26, 30030 Salzano - VE -  
Presidente Ragazzo Alessandro

All'Ufficio Sport del Comune di Salzano  
All'Ufficio Sport del Comune di Martellago  
All'Ufficio Sport del Comune di Montegrotto Terme

Oggetto: Stage con Master Mario Prebenda

Sabato 11 febbraio, dalle 15.00 alle 18.30 si è tenuto lo stage con Master Mario Prebenda VII DAN di Taekwon-Do ITF, coadiuvato dal nostro DT Maestro Stefano.

Dopo un veloce riscaldamento demandato al presidente GAET, l'istruttore Alessandro Ragazzo, il Master ha voluto affrontare la parte tradizionale dei calci con lavori al muro e a coppie per migliorare l'aspetto della coordinazione e dell'equilibrio. Sempre nell'ambito tradizionale è poi passato alle forme, partendo dalle basi: Saju Jirugi e Saju Maki, Jun Ji e poi a salire.

Il Master ha voluto dedicare ai più piccoli qualche minuto per mostrare loro un paio di semplici movimenti da utilizzare in caso di bisogno; fatto il saluto e lasciati alle cure dei genitori si è dedicato alla difesa personale con i più grandi mentre il Maestro Stefano proseguiva il lavoro delle forme con i gradi più alti.

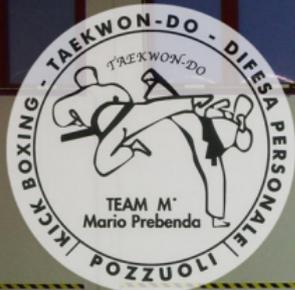
Come al solito il carattere e la presenza del Master hanno fatto volare il tempo tra battute ed aneddoti raccontati con la tipica simpatia napoletana e il sorriso sempre stampato sul viso. È stato un piacere ospitarlo anche quest'anno.

Speriamo che questo appuntamento possa diventare un ritrovo annuale fisso, per rinsaldare la grande amicizia che ci lega al grandissimo Master Mario.

Seguono foto.

Salzano, 12/02/2012

Il Vicepresidente  
*Alessandro Ragazzo*



*Montegrotto Terme, 11 febbraio 2012  
Stage con Master Mario Prebenda*