



# SPUFIGHT - VO VIET NAM FIGHTING TEAM PADOVA '04 & SPUFIGHT DAY VOL.3

---

Madrid, lì 10.06.2009

La **SPUFIGHT - VO VIET NAM Fighting Team Padova '04** con la partecipazione della **Palestra Bao Lan** è lieta di organizzare anche quest'anno una festa all'insegna del divertimento, dell'amicizia e, non ultimo, delle arti marziali vietnamite. È con immenso piacere, dunque, che vi invitiamo tutti al



## 3° SPUFIGHT DAY

che si terrà **SABATO 4 LUGLIO 2004** presso la **Palestra Bao Lan**, in via Caena 44/A a Padova.

Il costo dello Stage, dell'eventuale gara, della cena e della festa sarà di **25 € tutto compreso**. Inoltre è prevista una seconda opzione (previa ordinazione entro il 22 giugno) che include il pacchetto base + la maglietta celebrativa dell'evento a 35 €.

In ogni caso vi preghiamo di inviarci le vostre adesioni almeno entro il **27 giugno 2009** all'indirizzo [longmarco.bao@alice.it](mailto:longmarco.bao@alice.it). Vi ricordo che l'evento è aperto **a tutti**, e che non è richiesto un livello minimo e nemmeno particolare familiarità con il combattimento. Tutti possono partecipare e tutti possono imparare!

## PROGRAMMA

- Ore 15.00 Inizio Stage (riscaldamento SpuFight e stage di 2 prestigiosi maestri. Seguirà comunicazione con il programma di stage preciso).
- Ore 18.30 Gara a squadre sperimentale (in vista della 3° SpuFight Cup del prossimo autunno, esploreremo una nuova forma di gara a squadre, definita "a catch", ovvero 3 membri per squadra, un unico incontro e cambi mobili. In loco formeremo le squadre forniremo ulteriori spiegazioni).
- Ore 19.30 Aperitivo in giardino

- Ore 20 circa, inizio cena e serata (cibo, bevande, serata presentata dallo Spufighter Lampa, premiazioni e tanto altro).

## **STAGE INTERDISCIPLINARE SPUFIGHT DAY**

# **PROGRAMMA:**

### **1. ORE 15. RISCALDAMENTO SPUFIGHT (ISTR. BAO LONG MARCO, 2° DANG PALESTRA BAO LAN / SPUFIGHT).**

Riscaldamento tipico della Spufight e prime tecniche di combattimento, sotto la guida del coach della Spufight con la collaborazione dei “fratelli maggiori”, fra cui l’istruttore Simon Brombin, 1° dang (Palestra Bao Lan).

### **2. ORE 15.30. M° MAURIZIO FOSCHI, 4° DANG (TINH VO MON TREVISO).**

*Il combattimento tradizionale vietnamita.* Sotto la guida del maestro Bao Minh Maurizio Foschi, 4° dang del famoso centro Tinh Vo Mon Treviso.

### **3. ORE 16.30 (CIRCA) PAUSA.**

Alessandro “SPONGY” Brasola, 4 volte campione d’Italia Iaksa, vicecampione del mondo WTKA in carica, illustrerà, durante la pausa, delle tecniche di respirazione, in maniera da rendere la pausa comunque un momento di apprendimento nonché di recupero energie.

### **4. ORE 17. M° BAO LAN, 7° DANG (PALESTRA BAO LAN).**

*Street fighting.* Combattimento da strada, situazioni reali, situazioni con più avversari, sotto la prestigiosissima guida del M° Bao Lan, 7° dang internazionale, direttore tecnico delle Associazioni Viet Vo Dao Veneto e Lombardia.

Madrid, lì 17 giugno 2009