

CURRICULUM SPORTIVO

NOME: **FEDERICO SANGIORGI**
DATA DI NASCITA: **17/05/1978**
RESIDENZA: **VIA B.CELENTANO, 25**
CITTA': **MILANO**
CITTADINANZA : **ITALIANA**
PESO: **70 kg**
ALTEZZA: **175 cm**



RECAPITO TELEFONICO: CELL. 347-2845746

E-mail: sangiorgi.federico@infinito.it

E-mail: aironebiancomilano@yahoo.it

LA MIA EDUCAZIONE SPORTIVA:

- **KARATE:** Dal 1984 a oggi livello agonistico professionistico cat. Seniores
Stile praticato: **SHOTOKAN** sett. Tradizionale e Sportivo.
Scuola di provenienza: **ANSHIN KAI** del **Maestro Ragno Nicola**.
Federazione di appartenenza: **FESIK**
Qualifica tecnica posseduta: **MAESTRO**
Grado attuale: **Cintura nera 4° Dan.**
- **SETTORE DIFESA PERSONALE**
Grado: Istruttore qualificato FESIK
- **TENNIS:** Dal 1993 al 1996 presso il Gorla tennis club
Livello agonistico ottenendo buoni risultati in alcuni tornei disputati.
- **FIT BOXE:** Dal 2001 livello amatoriale, dal Sett.2005 come **INSEGNANTE TECNICO**
- **ATTREZZATA:** Assistenza in Sala pesi per schede ipertrofia, benessere, circuit training
- **GINNASTICA DOLCE:** corsi di ginnastica per la terza età, ginnastica posturale e antalgica, **ZEN GYM**

LA MIA STORIA SPORTIVA NELLE ARTI MARZIALI:

Nel 1984 (a soli 6 anni) entro a far parte della scuola di karate NIPPON, dove, sotto la guida del M° Ragno (Cint. Nera 6° Dan di Karate e 6° Dan di Kung fu, allievo diretto del M° Shirai), inizio a muovere i primi passi verso la conoscenza del Karate-do.

Attraverso gli insegnamenti del maestro, mi sono specializzato nello stile SHOTOKAN ed in particolar modo applicandomi sullo studio dei Kata.

Attualmente pratico e insegno nel Dojo ANSHIN KAI di Milano sotto la guida del M° Ragno Riccardo (M° 4 Dan e attuale Vice campione Europeo stile Shito Ryu) e del M° Cambula Fausto (Cint. Nera 5° Dan).

*Attraverso l'insegnamento di questi maestri ho potuto affinare la mia tecnica, **ma soprattutto ho assimilato la metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento specifico e generale, lo sviluppo delle capacità motorie sia nei bambini, sia nei ragazzi che negli adulti.***

Ad oggi sono ancora in piena preparazione atletica, in quanto partecipo costantemente alle gare di carattere nazionale e internazionale.

Il continuo studio del karate, sia nella sua forma del Kumite (combattimento libero con controllo) che del kata (esecuzione delle forme), mi ha portato ad una buona conoscenza delle metodologie di allenamento, e attraverso gli stages mi tengo sempre aggiornato sullo studio portato avanti da altri maestri e dalla Federazione.

ESPERIENZE LAVORATIVE

Dal Gennaio 2005 svolgo la mansione di insegnante tecnico di Karate presso l'Istituto Privato delle Marcelline di Via Quadronno n. 15 a Milano. Per referenze rivolgersi a Suor Miranda Moltedo (Orario corso: Mercoledì dalle 15.30 alle 19.00) **corso riservato ai bambini** dai 5 ai 12 anni;

Da Ottobre 2005 svolgo la mansione di insegnante tecnico di Karate presso l'Istituto di P.zza Tommaseo, 1 (Suore Marcelline) corso **riservato ai bambini** dai 5 ai 12 anni; (Martedì 15,30-17,30). Riferimento informazioni Suor Monica Cerati;

Da Ottobre 2005 svolgo la mansione di insegnante tecnico di Karate presso palestra **Break Point** di Melegnano Via Dei Platani, 32;

Da Ottobre 2006 svolgo la mansione di Istruttore in sala Attrezzata presso palestra **Break Point** di Melegnano Via Dei Platani, 32;

Insegnante di FIT BOXE (solo adulti) e di **Karate** (corso bambini) da Settembre 2005 presso palestra **BREAK POINT** di Melegnano Via dei Platani, 32. (Rif. Sig Lorenzo Trovarelli);

MARZO 2006 divento **CAMPIONE REGIONALE LOMBARDO** nella categoria Cinture Nere Seniores;

Giugno-Luglio 2006 Istruttore sportivo per il centro estivo di Via Feltre indetto dal Comune di Milano;

OTTOBRE 2006 Costituisco l'**Associazione Sportiva Dilettantistica Airone Bianco** per la divulgazione e lo studio del progetto "Karate educativo";

Giugno-Luglio 2007 Istruttore sportivo per il centro estivo di Via Feltre indetto dal Comune di Milano;

Gennaio-Febbraio 2008 Sviluppo del progetto Karate Educazione all'interno della Scuola Pubblica Elementare di Via Giusti, 15 a Milano;

Gennaio-Febbraio 2009 Sviluppo del progetto Karate Educazione all'interno dell' Istituto di cultura e lingue Marcelline di via Quadronno a Milano;

Da Gennaio 2007 tengo il corso di Ginnastica dolce e antalgica all'interno della palestra Anshin Kai di via Feltre a Milano;

Giugno 2009 La mia squadra di Karate diventa campione Europea Wuko;

Settembre 2009 il corso di ZEN GYM diventa parte integrante del piano corsi della Palestra Break Point di Melegnano;

Maggio 2010 La mia squadra agonistica di Melegnano vince i campionati del mondo per club;

Settembre 2010 è in stampa il mio primo libro "AIRONE BIANCO: UNA PASSIONE CHE DIVENTA VITA".

Federico Sangiorgi