



DEPARTAMENTO NACIONAL DE  
KARATE TRADICIONAL

Real Federación Española de Karate y D.A.

www.rfek.es



## CIRCULAR NÚMERO 12

### **ASUNTO: SEMINARIO DE ENTRENAMIENTO CLASICO CON UTENSILIOS DE OKINAWA**

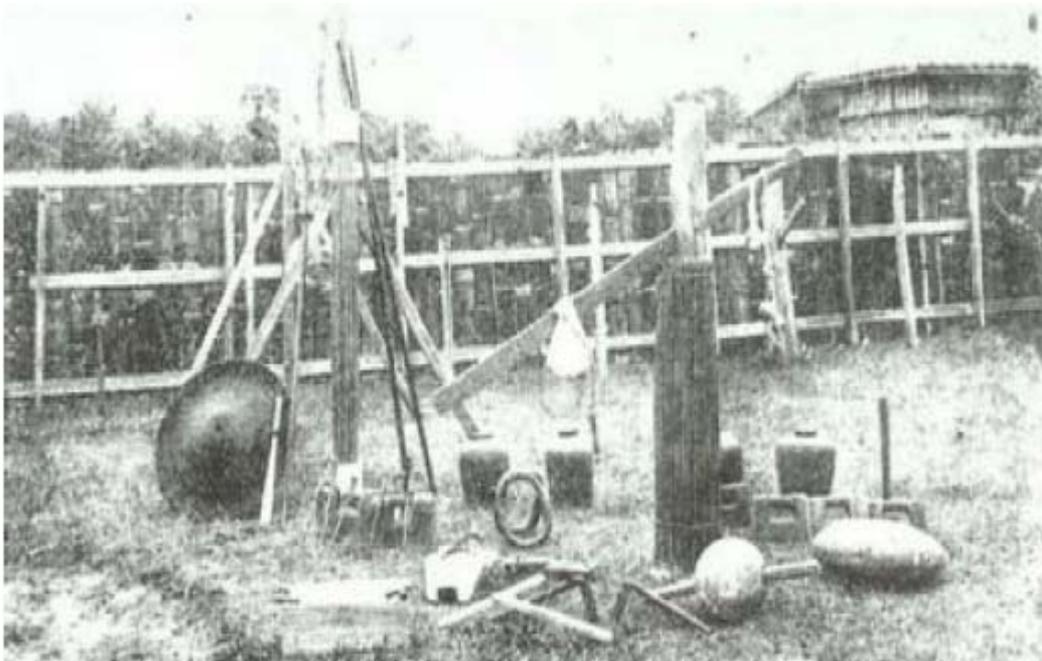
**FECHA:** Sábado 22 de Marzo de 2014

**LUGAR:** Consejo Superior de Deportes  
Sala de Taekwondo / Karate - Pabellón Múltiple II  
C/ Martín Fierro, s/n (Ciudad Universitaria)  
28040 Madrid

**HORARIO:** Mañana de 10:00 h. a 12:00 h.  
Tarde de 17:00 h. a 19:00 h.

#### **CONTENIDO:**

1. Técnicas de Endurecimiento clásico con ayuda del compañero. Kotegitae, Haragitae, Ashigitae, Shunegitae, de las tres principales líneas del karate de Okinawa, así como ejercicios de habilidad defensa, ataque.
2. Entrenamiento con Chishi como ayuda al "Muchimi", indispensable para el correcto trabajo de Sanchin. Fortalecimiento de muñecas, antebrazos, etc, así como articulaciones y tendones.





DEPARTAMENTO NACIONAL DE  
KARATE TRADICIONAL

Real Federación Española de Karate y D.A.

www.rfek.es



## **INSCRIPCIONES**

- El candidato deberá estar en posesión de la Licencia Nacional y, si no la tiene, deberá tramitarla a través de su federación autonómica correspondiente.  
Licencia Nacional actualizada 2014: **60 €**  
Afiliación Nacional del Club actualizada 2014: **100 €**  
Licencia Nacional actualizada año 2014: **60 €**  
Cada Federación Autonómica deberá rellenar correctamente la documentación necesaria para la tramitación de licencias nacionales y afiliaciones de clubes 2014.  
La tramitación de la licencia deberá realizarse al menos con 10 días de antelación a la fecha de la actividad en la que se inscribe con el fin de poder subsanar las incidencias que pudieran surgir.
- Cuota por participación: **35 €** (El precio incluye el Chishi para cada uno de los cursillistas)
- Las Federaciones Autonómicas deberán aportar un certificado emitido por el Secretario en el que conste que todos sus participantes tienen el seguro médico del año 2014 actualizado, así como la compañía aseguradora.
- **Certificado acreditativo de cumplir los requisitos de acuerdo a lo establecido en el artículo 48 del Reglamento de Licencias, Afiliaciones y competiciones, que deberá ser expedido por el Secretario General de la Federación Autonómica.**

**No se admitirá la documentación recibida con posterioridad a las 18:00 horas del 10 DE MARZO DE 2014.**

Madrid 14 de Febrero de 2014

Vº Bº  
EL PRESIDENTE

Antonio Moreno Marquero

José M<sup>a</sup> de Dios Vidal  
Director Técnico R.F.E.K

**DESTINATARIOS: TODAS LAS FEDERACIONES AUTONOMICAS DE KARATE.**