



Real Federación Española
de Karate y D.A.

www.rfek.es

DEPARTAMENTO NACIONAL DE
KARATE TRADICIONAL



CIRCULAR nº 1: SEMINARIO DE ENTRENAMIENTO CLASICO CON UTENSILIOS DE OKINAWA

FECHA: DÍA 27 De Febrero de 2016.

HORARIO: Dos Jornadas.

Mañana de 10:00 a 12:00 horas y Tarde de 16:00 a 18:00 horas.

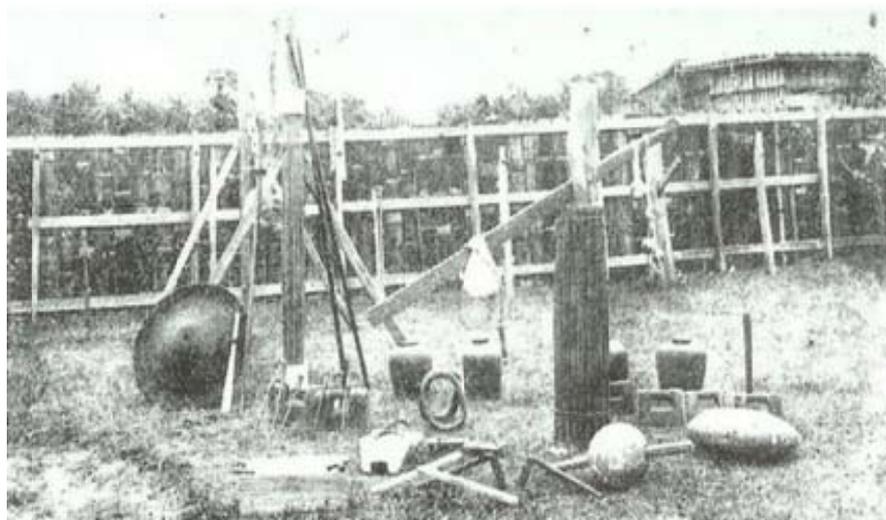
LUGAR: Dojo Shubukan.
C/ Puerto de Navacerrada 79. Polígono Industrial Las Nieves
28933 Móstoles (Madrid).

CONTENIDO:

1ER BLOQUE: 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.

2º BLOQUE: Entrenamiento con Chishi y Sashi, utensilios muy importantes para el correcto trabajo de Sanchin, así como para el fortalecimiento de muñecas, antebrazos, hombros, pecho y otorgar endurecimiento y elasticidad a las articulaciones y tendones.

PRECIO: 50 euros.





Real Federación Española
de Karate y D.A.

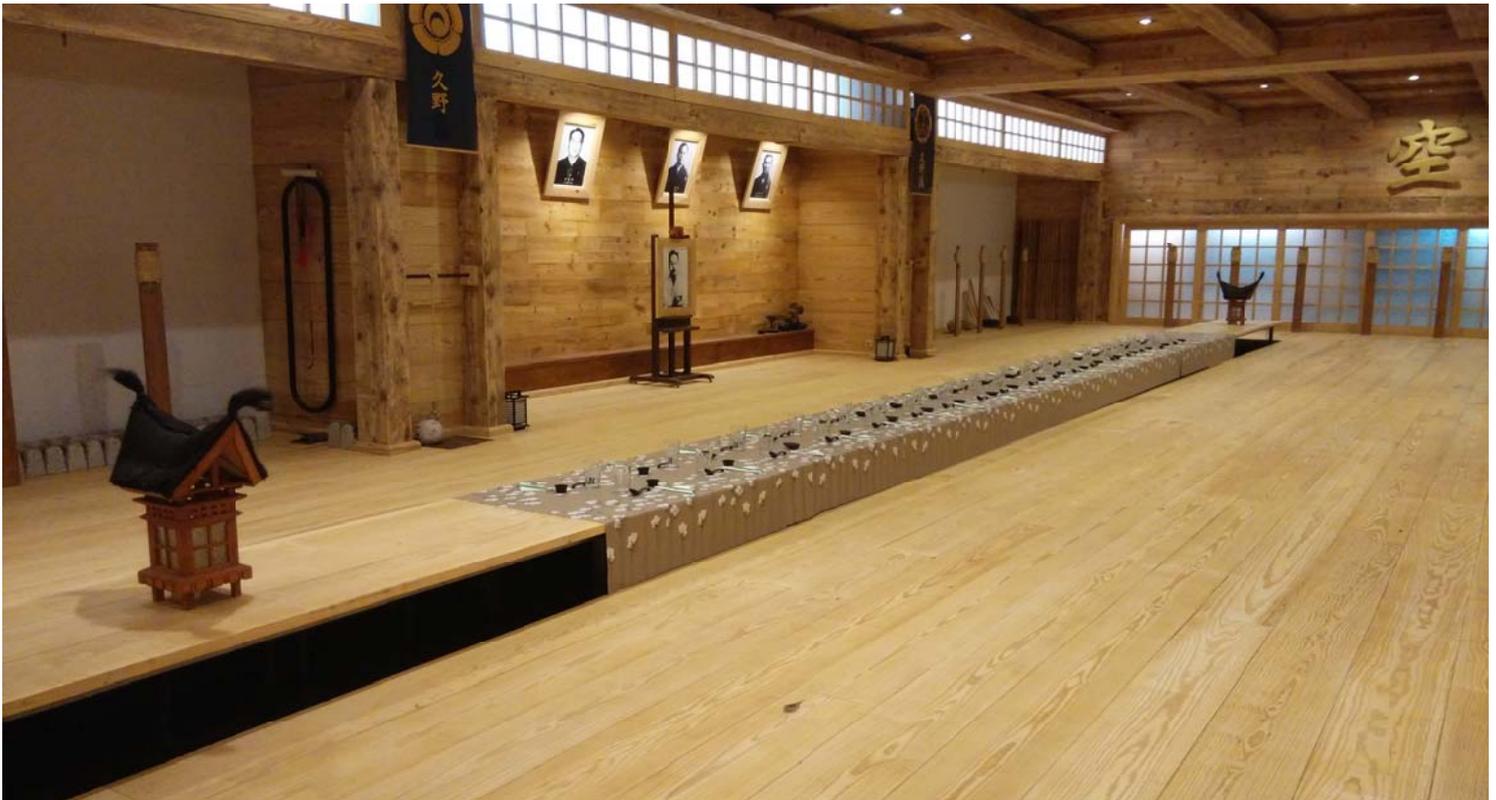
www.rfek.es

DEPARTAMENTO NACIONAL DE
KARATE TRADICIONAL



Existe la posibilidad de comer en el Dojo Shubukan un menú Japonés, bebida y postre incluido por 22 euros, reservando con antelación al seminario.

El último día de reserva será el Lunes 22 de Febrero.



Madrid, 2 de Febrero de 2016

Vº Bº
EL PRESIDENTE

Antonio Moreno Marqueño

José Mª de Dios Vidal
Director Técnico R.F.E.K

DESTINATARIOS: TODAS LAS FEDERACIONES AUTONÓMICAS DE KARATE.

Miembro del **Comité Olímpico Español**