



Real Federación Española
de Karate y D.A.

www.rfek.es



CURSO DE FORMACION Y TITULACION DE ESPECIALISTA, Y EXAMEN DE GRADOS. 2015

Características –

Curso abierto a todos los cintos marrones de karate y Goshin y a todos los C. Negros de Karate con la finalidad de formación, y necesario para acceso a TITULACION DE ESPECIALISTA; además de adquirir créditos para acceder a Examen vía reducción de tiempo (*para quienes lo necesiten*)

Fecha – 28 y 29 de Noviembre

Lugar - Pabellón Central del Consejo Superior de Deportes
Madrid.

Horarios - Sábado Mañana - De 10 h. a 13,30 h.
Sábado Tarde - De 16 h. a 19,30 h.
Domingo Mañana – Exámenes e 9 h. En adelante

Nota: El horario será de riguroso cumplimiento para poder acceder al diploma acreditativo de horas lectivas, con el que conseguir a su vez las titulaciones y homologaciones establecidas.

Los diplomas serán entregados al final de la sesión del Sábado, solo a quienes asistan a la jornada completa.

Profesor -

- José Luis Prieto Méndez 8º Dan Karate y Director del Dto. Nacional de Autodefensa.

-

Destinatarios - A partir de cinto marrón de Karate y Disciplinas asociadas.

Inscripciones -

AL CURSO - A través de las Federaciones Autonómicas de Karate antes del Viernes 20 de Noviembre de 2015.

AL EXAMEN - A través de las Federaciones Autonómicas de Karate antes del Viernes 13 de Noviembre de 2015.

Los aspirantes a 4º y 5º dan deberán presentar los trabajos escritos con tres semanas de antelación. Por soporte digital (a la RFEK o directamente al director del departamento).

Cuotas - (Por curso) –

- 30 Euros, con licencia R.F.E.K.
- Licencia Nacional del año en curso.
- Las cuotas de examen, establecidas por la R.F.E.K.

Cuotas - (Por curso) –

- 30 Euros, con licencia R.F.E.K.
- Licencia Nacional del año en curso.

Material - Karategi o Keikogi,

2 Tambo/Kali (50-60 ctms)

1 bastón largo (ó paraguas, bate, raqueta tenis, similar)

Contenido del Curso –

Habida cuenta del interés suscitado en el último curso, se repasarán los contenidos del kata realizado completándose la segunda mitad que quedaba pendiente.

1. Sesión matinal del Sábado (Mano y Bastón)
 - Bases teóricas –

Proyecto estratégico marcial.

- Repaso de la 1/2 del kata realizado
 - Kihon-Tandoku con Te-Waza
 - Tsuki-Waza
 - Uchi-waza
 - Kihon-Tandoku con 1 y 2 bastones
 - Morote-Nigiri
 - Jyunte-Nigiri
 - Gyakute-Nigiri
 - Aplicaciones

2. Sesión de tarde del Sábado (1 y 2 bastones)

- Entreno de segunda mitad del ejercicio dedicado al Tenkan

- Kihon-Tandoku con 1 y 2 palos
 - 2 golpes
 - 3 golpes
 - 4 golpes
 - Aplicaciones

3. Sesión matinal del Domingo

- Exámenes de Grado.
- A partir de las 9.00 horas en adelante

Madrid 30 de Octubre de 2015
EL PRESIDENTE



ANTONIO MORENO MARQUEÑO

DESTINATARIOS:
TODAS LAS FEDERACIONES AUTONOMICAS DE KARATE.-