



**Real Federación Española de Karate y D.A.**

[www.rfek.es](http://www.rfek.es)



**CIRCULAR Nº: 14**

**ASUNTO: CURSO DE TECNIFICACIÓN EN COMBATE DE KUNG FU**

**Fecha:** Sábado 17 de marzo de 2018.

**Lugar:**

Centro Deportivo Feijoo.

C/ Cristóbal Bordiú 3. Tel. 91 4487642. Madrid.

(Estación de metro más cercana: Cuatro Caminos, Líneas 1, 2 y 6)

**Horario:** Mañana – de 10:00h a 14:00h.

**Profesorado:** José Luis Rodríguez Cattoni.

**Destinatarios:** Abierto a todos los niveles.

**Inscripciones:** A través de las Federaciones Autonómicas de Karate.

**Precio del Curso:** 40 Euros

El interesado deberá estar en posesión de la Licencia Federativa Única en vigor para 2018 y, si no la tiene, deberá tramitarla a través de su federación autonómica correspondiente.

**Licencia Nacional del Club actualizada 2018;** 100 Euros.

**Programa del curso:**

10:00 - 10:15	Presentación e introducción a los métodos de combate en Kung fu
10:15 - 10:30	Calentamiento general y estiramientos.
10:30 - 10:45	Caídas.
10:45 - 11:00	Desplazamientos, fintas y esquivas.
11:00 - 11:20	Distancias.
11:20 - 12:00	Trabajo por parejas: - Trabajo técnico de boxeo, patadas y proyecciones. - Barridos y proyecciones contra golpes de puños y piernas. - Barridos y proyecciones contra agarres.
12:00 - 12:30	Combate técnico.
12:30 - 12:40	DESCANSO.
12:40 - 13:00	El entrenamiento de Alta intensidad específico para combate.
13:00 - 13:30	Combinaciones con Paos.
13:30 - 14:00	Aplicaciones del combate Sanda a la defensa personal. Entrega de certificados de asistencia y despedida del curso.



**Real Federación Española de Karate y D.A.**

[www.rfek.es](http://www.rfek.es)

**Material:** Ver reglamentación vigente – vestimenta y protecciones en Sanda

Preferiblemente, vestimenta tradicional de Sanda (camiseta y pantalón corto). Se admitirá vestimenta de Kung fu o Kimono.

Protecciones: espinilleras, protector bucal, peto, casco y guantes cerrados tipo boxeo. La federación aportará el peto protector y casco al que no tenga uno propio.

**Fecha de inscripción:** Hasta el viernes 9 de marzo de 2018.

Vº Bº  
El Presidente de la RFEK y DA

Madrid 26 de Febrero de 2018  
El Dir. del Dpto. Nacional de KUNG-FU

*Antonio Moreno Marqueño.*

*Alberto J. Cuesta Afonso*

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



*Real Federación Española de Karate y D.A.*

[www.rfek.es](http://www.rfek.es)

# **CURSO DE TECNIFICACIÓN EN COMBATE DE KUNG FU 17/3/2018**

**FEDERACIÓN AUTONÓMICA.....**

<b>Nº</b>	<b>NOMBRE Y APELLIDOS</b>	<b>LICENCIA</b>	<b>LICENCIA CLUB</b>
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>			
<b>4</b>			
<b>5</b>			
<b>6</b>			
<b>7</b>			
<b>8</b>			
<b>9</b>			
<b>10</b>			
<b>11</b>			
<b>12</b>			
<b>13</b>			
<b>14</b>			