



**ASUNTO: I CURSO DE AUTODEFENSA FORMACION Y TITULACIÓN DE  
“INSTRUCTOR”**

**Características –**

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

**Fecha –** 28 y 29 de Marzo

**Lugar -** Sala de Judo  
Consejo Superior de Deportes  
Av/ Martín Fierro s/n, Madrid.

**Horarios -** Sábado Mañana - De 10 h. a 13 h.  
Sábado Tarde - De 16 h. a 19 h.  
Domingo Mañana - De 10 h. A 13 h.

*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 7º Dan Karate y Director del Dto. Nacional de Autodefensa.

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

**Inscripciones -** A través de las Federaciones Autonómicas de Karate antes del miércoles 18 de Marzo de 2015.

**Cuotas - (Por curso) –**

- 30 Euros.
- Licencia Nacional actualizada 2015: 60 €
- Afiliación Nacional del Club actualizada 2015: 100 €
- Las Federaciones Autonómicas deberán aportar un certificado emitido por el Secretario en el que conste que todos sus aspirantes tienen el seguro médico del año 2015 actualizado, así como la compañía aseguradora.
- Certificado acreditativo de cumplir con los requisitos de inscripción 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.



**Material** - Karategi o Keikogi.

**Contenido del Curso –**

1. Sesión matinal del Sábado.
  - Bases teóricas –
    - La ofensa como agresión.
    - Formas de afrontamiento.
  - Trabajo de Ne-Waza ( Suelo)
    - Osaekomi-Waza (inmovilizaciones)
    - De la proyección a la inmovilización.
    - De la inmovilización a la luxación.
2. Sesión de tarde del Sábado.
  - Didáctica del entreno de atemi en distancia corta.
    - Evolución mediante el Kaeshi-Geiko.
    - Formas interiores y exteriores
    - Formas mixtas y cambios de unas a otras.
    - Aplicaciones con finalizaciones en Kansetsu o Nage.
3. Sesión matinal del Domingo.
  - Puntos importantes del Shiai-Goshin.
  - Criterios de ejecución y valoración.
  - Características nuevas de las categorías.
  - Supuestos prácticos.
  - Coloquio. Dudas y preguntas.

Madrid, 18 de Febrero de 2015

EL PRESIDENTE

ANTONIO MORENO MARQUEÑO

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