



CURSOS TÉCNICOS “MAISU-MENTOR”

OBJETIVO

Revisión general de las técnicas de karate a través de 3 cursos de 4 horas, en sesiones de mañana y tarde. En cada sesión se tratarán 3 materias -fundamentos técnicos, kihon y katas- con una duración de 40 minutos por materia, 30 de prácticas y 10 de explicaciones y diálogos.

Se dará un certificado de asistencia por curso, y quien complete los tres cursos obtendrá el título de “Maisua-Mentor”.

PROGRAMACIÓN

Primer Curso

Mañana

Fundamentos Técnicos: posiciones y desplazamientos
Kihon: defensas en expansión y contracción
Katas: HEIAN - características y puntos importantes

Tarde

Fundamentos Técnicos: la respiración - formas y clases
Kihon: ataques directos
Katas: TEKKIS - características y puntos importantes

Segundo Curso

Mañana

Fundamentos Técnicos: la acción de la cadera
Kihon: técnicas de mano abierta
Katas: dos superiores: BASSAI-DAI y JION - fases singulares

Tarde

Fundamentos Técnicos: los músculos colaboradores
Kihon: ataques laterales
Katas: KANKU-DAI, trabajo detallado.

Tercer Curso

Mañana

Fundamentos Técnicos: el antebrazo y la muñeca
Kihon: ataques circulares
Katas: Superior especial: KANKU-SHO.

Tarde

Fundamentos Técnicos: kamae y renzoku
Kihon: kihon kumite
Katas: Superior especial: SOCHIN.