

空手道

II CURSO KARATE MAISUA

21 | 04 | 2012

11.00 - 13.00

16.30 - 18.30

55€

INSKRIPZIOA
INSCRIPCIÓN

DOJO Fundazioa

0030.3418.07.0001536271 (Banesto)

* Sartzerakoan agiria aurkeztu beharko da
Presentar el justificante al entrar

Polideportivo de Fadura-ko Kiroldedia

TATAMI (Frontoiak - Frontones)

Makaletako Et., z/g. Getxo

Av. De los Chopos, s/n. Getxo

EGITARAUA
PROGRAMA

Félix Sáenz (8º Dan)

Luis Mº Sanz (7º Dan)

Iñigo Arketa (6º Dan)

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 tratan 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".

Mañana Fundamentos Técnicos: la acción de la cadera.

Kihon: Tecnicas de mano abierta.

Katas: Bassai-dai, Jion.

Tarde Fundamentos Técnicos: los músculos colaboradores.

Kihon: ataques laterales.

Katas: Kanku-Dai (trabajo detallado)

まことに勝手ながら
臨時休業中です。

まことに勝手ながら
明日は休業です。

まことに勝手ながら
ただいまお昼ね中

まことに勝手ながら
只今準備中です。

まことに勝手ながら
本日三日月酔い中