



CIRCULAR Nº 46

ASUNTO: CURSO DE TECNIFICACIÓN EN COMBATE DE KUNG FU

- **Fecha:** Sábado 23 de octubre de 2021.
- **Lugar: Polideportivo Daoíz y Velarde**
 - **Instalaciones de la federación madrileña de Karate y D.A.-**
 - C/ Alberche 21. Tel. 91 5018144. Madrid.
 - (Estación de metro más cercana: Pacífico)
- **Horario:** Mañana – de 10:00h a 13:00h
 - Tarde- de 15:00h a 18:00h.
- **Profesorado:** José Luis Rodríguez Cattoni.
- **Destinatarios:** Abierto a todos los niveles.
- **Inscripciones:** A través de las Federaciones Autonómicas de Karate.
- **Precio del Curso: 25 Euros**
- **Licencia Nacional del Club actualizada para 2021: 100 €**

Programa del curso: _____

FASE TEÓRICA – 60'

- Presentación, breve historia y desarrollo del método de combate SANDA hasta la actualidad.
- Fundamentos del SANDA desde los conceptos del Chin-na y el Shuai Jiao.
- La preparación física para el combate.
- Modos de golpeo con pies y manos.
- Diferencias entre desequilibrio, barrido y proyección.

FASE TEÓRICO-PRÁCTICA - 300'

- Calentamiento.
- Entrenamiento funcional preparatorio para la competición.
- Descanso.
- Reinicio del curso (15:00h).
- Habilidades de brazos y piernas.
- Derribos.
- Competición SANDA.



Real Federación Española
de Karate y D.A.
www.rfek.es



Consejo
Superior
de Deportes



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 (Opcional), casco (Opcional) y guantes (Preferiblemente cerrados tipo boxeo).

Fecha límite de inscripción: Hasta el miércoles 20 de octubre de 2021.
El interesado deberá estar en posesión de la Licencia Autonómica y, si no la tiene, deberá tramitarla a través de su federación autonómica correspondiente.

TODAS LAS INSCRIPCIONES SERAN TRAMITADAS A TRAVES DE LAS RESPECTIVAS FEDERACIONES AUTONOMICAS E INTRODUCIDAS EN EL PROGRAMA DE GESTIÓN DE GESDRALIA. NO SE ACEPTARÁN INSCRIPCIONES PASADO ESTE PLAZO

Madrid, tres de septiembre de dos mil veintiuno.

Alberto Cuesta Afonso
Director del Dpto. Nacional de Kung fu
de la R.F.E.K. y D.A.

VºBº Antonio Moreno Marqueño
Presidente R.F.E.K. y D.A.

DESTINATARIOS: TODAS LAS FEDERACIONES AUTONOMICAS DE KARATE.-





CURSO DE TECNIFICACIÓN EN COMBATE DE KUNG FU 23/10/2021

FEDERACIÓN AUTONÓMICA.....

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