

TECNIFICACIÓN 2014/2015
(GOSHIN)

TEKNIFIKAZIOA 2014/2015
(GOSHIN)

DIA: 26 de Septiembre de 2015.
HORA: 11:00 a 12:30 H.
LUGAR: Frontón Bizkaia (C/ Martín Barua
Pikaza, 27 Miribilla)

EGUNA: 2015eko Irailaren 26an
ORDUA: 11:00etatik 12:30etara
TOKIA: Bizkaia Pilotalekuan (Martín Barua Pikaza
kalea, 27 Miribilla)

La Federación Bizkaia de Karate a través del Departamento de Autodefensa, y continuando con los curso de tecnificación, convoca para el próximo 26 de septiembre de 2015, este curso y estará impartido por el Director del Departamento D. **Jon Bilbao Calleja**, 6º Dan de Karate y 3er. Dan de Goshin.

Karateko Bizkaiko Federazioak, departamentu autodefentsatik, eta teknifikazio proiektuarekin jarraituz, datorren 2015eko irailaren 26an, egingo den entrenamentu hau, ikastaro hau Departamentuaren Zuzendariak emanda egongo da, **Jon Bilbao Calleja**, 6.Dana Karateko eta 3. Dana Goshineko.

TRABAJO A DESARROLLAR:

1. Repaso de los puntos importantes del curso anterior.
2. **ATEMI-WAZA (Golpes):**
 - a) ATE-WAZA (Técnicas de choque)
 - c) TE-WAZA (Técnicas de puño o mano)
 - e) KERI-WAZA (Técnicas de pierna)
3. **KANSETSU.WAZA (Luxaciones):**
 - a) KOTE-WAZA (Técnicas a la muñeca)
 - c) UDE-WAZA (Técnicas al codo)
 - e) KATA-WAZA (Técnicas al hombro)
4. **NAGE-WAZA (Proyecciones):**
 - a) ASHI-WZA (Técnicas con el pie)
 - c) KOSHI-WAZA (Técnicas con la cadera)
 - e) TE-WAZA (Técnicas con la mano)

Todo el trabajo está enfocado a los exámenes, competiciones de Kumite, trabajos de los Bunkais de los Katas y de la Defensa Personal. Dirigido particularmente a los competidores Cadetes, Junior, Sub21 y Sénior.

En este curso, se expondrá el trabajo que hay que desarrollar en el examen de 1er. Dan de Goshin.

Te animamos a que participes con tus alumnos más destacados.

GARATZEKO LANA:

1. Aurreko ikastaroaren puntu garrantzitsuen berrikustea.
2. **ATEMI-WAZA (Kolpeak):**
 - b) ATE-WAZA (Talka-Teknikak)
 - d) TE-WAZA (Ukabil edo esku Teknikak)
 - f) KERI-WAZA (Hanka-Teknikak)
3. **KANSETSU.WAZA (Luxazioak):**
 - b) KOTE-WAZA (Eskumutur-Teknikak)
 - d) UDE-WAZA (Eskumutur-Teknikak)
 - f) KATA-WAZA (Sorbaldak-Teknikak)
4. **NAGE-WAZA (Proiektzioak):**
 - b) ASHI-WZA (Oinarekiko Teknikak)
 - d) KOSHI-WAZA (Aldakarekiko Teknikak)
 - f) TE-WAZA (Eskuarekiko Teknikak)

Lan guztia fokuratuta dago azterketetara, Kumite-ren lehiaketak, Katak-en Bunkaiko lanak eta Defentsa Pertsonaleko. Bereziki Kadete, Junior, 21 azpiko eta Seniorra lehiakideei zuzenduta.

Ikastaro honetan, 1. Dana Goshin-aren azterketan garatu behar den lana adieraziko da.

Zuen klubeko kirolari nabarmenen etormenaren zain, arretaz agurtzen zaituztegu.