

Karate. Demostración y clase práctica

Club Deportivo Bodhidharma / Ayuntamiento de La Coruña / Club Karate L'Studio

Fecha: 29 de diciembre de 2010.

Lugar: Polideportivo Municipal San Francisco Javier.

Ciudad: La Coruña.

Karatekas participantes		
Lola Barral	Alejandro Castro	Jaime Fernández
Diego Martínez	Inés Ling Yi Martínez	Ángel Miguélez
Jesús Miguélez	Luis Paniagua	Sergio Peña
Arianne Sánchez	Álvaro Sancosmed	Judit Vázquez

Club: Karate L'Studio

Sensei: Gaspar J. Barrón

1ª Parte: Demostración de katas y técnicas básicas del estilo Shito Ryu

Kata			
Taekyoku	Pinan	Superiores	
Shodan	Shodan	Mioyo	
Nidan	Nidan (+ bunkai)	Juroku	
Sandan	Sandan	Matsumura No Rohai	
Yondan	Yondan		
	Godan		
Waza			
Tsuki / Uchi	Uke	Geri	Enpi

2ª Parte: Curso de iniciación a la defensa personal

Contenidos

- Conceptos básicos de la defensa personal
- Tachi waza (posiciones)
- Tai sabaki (desplazamientos)
- Atemi waza (golpeos)
- Sueltas básicas ante agarre

Imágenes

