

## CONVOCATORIA CURSO DE AUTODEFENSA (GOSHIN)

EL PROXIMO DIA 17 DE DICIEMBRE DE 2011, SE VA A CELEBRAR UN CURSO DE AUTODEFENSA (GOSHIN) EN DONOSTIA.

EL CURSO SERA IMPARTIDO POR: LUIS MIGUEL GARBAYO, 4ºDAN DE KARATE, 3º DAN DE (GOSHIN).

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE AUTODEFENSA DE LA F.V.K.

EN EL POLIDEPORTIVO DE MONS  
JULIMASENE KALEA, 1. (DONOSTIA)

EN HORARIO DE 10 A 13 H  
16 A 18 H

PRECIO: 20 €

INSCRIPCION EN LA F.V.K. HASTA EL MIERCOLES, DIA 15 DE DICIEMBRE

OBJETIVO DEL CURSO:

### ***REALIZAR UN REPASO RAPIDO SOBRE CONCEPTOS BASICOS***

- ✓ HAPPO GIRI
- ✓ ATE WAZA
- ✓ UKEMI WAZA

MATERIAL:

- ✓ KALI, SI SE DISPONE

### ***SOTAI-RENSHU /ESTUDIO CON UN COMPAÑERO***

- ✓ VARIAS RESPUESTAS ANTE UNA MISMA TECNICA
- ✓ UNA MISMA RESPUESTA ANTE TECNICAS DISTINTAS
- ✓ RESPUESTAS ANTE TANBO (KALI)

EL CURSO ESTA ABIERTO A TODOS LOS PRACTICANTES DE KARATE Y DISCIPLINAS ASOCIADAS, A PARTIR DE CINTURON MARRON.

LUIS MIGUEL GARBAYO

## CONCEPTOS BASICOS

- HAPPO- GIRI / DESPLAZAMIENTOS
- UKEMI – WAZA/ CAIDAS
- KATATE WAZA / AGARRES

## SOTAI-RENSHU /ESTUDIO CON UN COMPAÑERO

### KOGEKI KATA / FORMAS DE ATAQUE

- TECNICAS DE IMPACTO (ATE WAZA)
- DIRECTOS
- INDIRECTOS
- AGARRES

### HAZUSHI KATA / FORMAS DE ESCAPE

- MUÑECA
- BRAZO/CODO
- CUERPO

### KANTSETSU WAZA / LUXACIONES

- MUÑECA
- CODO
- HOMBRO
- ENCADENAMIENTOS

### KATAME WAZA / CONTROLES

- DE PIES
- EN EL SUELO
  - PRONO
  - SUPINO

### NAGE WAZA / PROYECCIONES

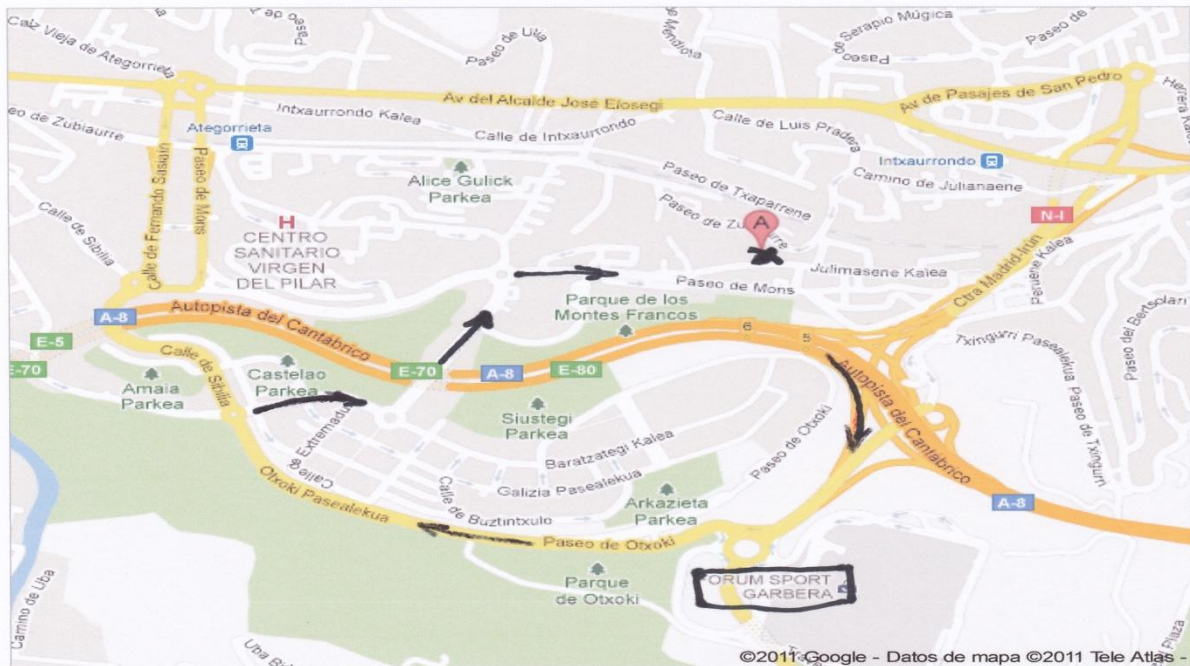
- DE BRAZO
- DE PIE
- DE CADERA

### APLICACIONES:

VARIAS RESPUESTAS ANTE UNA MISMA TECNICA  
UNA MISMA RESPUESTA ANTE TECNICAS DISTINTAS  
RESPUESTAS ANTE TANBO (KALI)

karate  
federación vasca  
euskal federazioa

Para obtener todos los detalles que aparecen en la pantalla, utiliza el enlace Imprimir situado junto al mapa.



SALIR EN LA ROTONDA DE GARBERA Y AL PASAR POR DELANTE DEL PARQUE DE BOMBEROS GIRAR A LA DCH, HASTA LA PROXIMA ROTONDA. EN ESTA GIRAIS A LA DCH HASTA LA ROTONDA QUE ESTA CHARA (RESIDENCIA DE ANCIANOS). GIRAIS A LA IZD Y BAJAIS POR UNA CUESTA HASTA LA PROXIMA ROTONDA, DESDE DONDE GIRAIS A LA DECH Y OS LLEVA HASTA EL POLIDEPORTIVO DE MONS.  
50 mts ANTES DE LLEGAR HAY UN APARCAMINETO DONDE DEJAR EL VEHICULO.