

## CIRCULAR Nº 34

# II CURSO DE FORMACION y TITULACION de "ESPECIALISTA" EN AUTODEFENSA 2010

### Características –

Cuarto curso de este año, abierto a todos los cintos marrones de karate y goshin y a todos los C. Negros de Karate con la prerrogativa de adquirir titulación de ESPECIALISTA u homologar grado (*quienes reúnan los requisitos establecidos*)

Todos los Negros de karate podrán acceder a la titulación de C. Negro 1º Dan de Goshin vía créditos (Cada hora lectiva de curso equivale a 1 crédito), necesitando 40 créditos para la obtención del C. Negro 1º Dan.

**Fecha** – 25 y 26 de Septiembre de 2010

**Lugar** - Pabellón Central CSD - Madrid

**Horarios** - Sábado Mañana - De 10 h. a 13,30 h.  
Sábado Tarde - De 16 h. a 19,30 h.  
Domingo Mañana - De 10 h. a 13 h.



Departamento  
Nacional  
de  
Autodefensa

*Nota: El horario será de riguroso cumplimiento para poder acceder al diploma acreditativo de horas lectivas, con el que conseguir a su vez las titulaciones y homologaciones establecidas.*

*Los diplomas serán entregados al final de la sesión de la mañana del domingo, solo a quienes asistan a la jornada completa (sin excepciones)*

**Profesores -**

- José Luis Prieto Méndez 7º Dan Karate y Director del Dpto. Nacional de Autodefensa.

**Destinatarios -** A partir de cinto Marrón de Karate y Disciplinas asociadas

**Inscripciones -**

A través de las Federaciones Autonómicas de Karate

**Cuotas - (Por curso) –**

- 20 Euros.
- Licencia Nacional del año en curso.
- Las tasas por homologación, titulación y graduación, se abonaran en el momento de su solicitud

**Material -** Karategi o Keikogi.

- Cuchillo de entrenamiento rígido

**Nota -** No se permitirá la filmación de los asistentes con video.

**Departamento  
Nacional  
de  
Autodefensa**

**Fecha inscripción** – Hasta el Lunes, 20 de Septiembre de 2010.

**Contenido del Curso -**

- Bases teóricas de Autodefensa
- Kihon-Dosa (Fundamentos)
  - Ukemi
  - Sabaki
  - Hazushi-kata
  - Uke-kata
  - Reishikki
- Kihon-Waza (Técnicas Básicas)
  - Renzoku-Waza - Encadenamientos
  - Renraku-Waza – Combinaciones
  - Kaeshi –Waza – Contrás
  - Tanto-Waza – T. De
- Randori ( Formas de combate)

Se trabajarán los encadenamientos y combinaciones más habituales a fin de conseguir fluidez técnica y capacidad de improvisación en las respuestas.

Departamento  
Nacional  
de  
Autodefensa

*Se recuerda todos los interesados que en el curso de Noviembre se realizarán pruebas de valoración y de asimilación con el fin de que puedan acceder a grado quienes no pudieron hacerlo en la anterior convocatoria.*

Madrid 29 de Julio de 2010  
EL PRESIDENTE

ANTONIO M. MARQUEÑO

**NOTA: EN CASO DE ESTAR INTERESADO EN INSCRIBIRTE EN DICHO CURSO POR PRIMERA VEZ, TE RUEGO ADJUNTES 1 FOTOGRAFÍA TAMAÑO CARNET PARA CONFECCIONAR LA CARTILLA DE GOSHIN (AUTODEFENSA).**

**DESTINATARIOS: TODAS LAS FEDERACIONES AUTONOMICAS DE KARATE.-**