



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

P.D.M. VILLAVICIOSA DE ODÓN
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfonos: 91 616 60 27
FAX: 91 616 69 59

CIRCULAR Nº 138 DE FECHA 20 DE SEPTIEMBRE 2019

ASUNTO: ENTRENAMIENTO FEDERATIVO DE KENDO-IAIDO

LUGAR: Pabellón Exterior del C.S.D. – Avda. de Martín Fierro s/nº - MADRID

FECHA: domingo 20 de octubre de 2019. METRO: Ciudad Universitaria, Línea 6
BUS: 46

HORARIO: de 10:00 a 13:00 horas.

Convocamos a los practicantes de Kendo-laido con licencia en vigor de la presente temporada 2019-2020, a participar en este entrenamiento que se celebrará en la fecha arriba indicada.

IMPARTIDO:

- Sr. D. Alejandro Robledo Bueno, Maestro Entrenador Nacional y cinturón negro 5º dan de laido
- Sr. D. David Merinero Cruz, Maestro Entrenador Nacional y cinturón negro 4º dan de laido

REQUISITOS: Estar en posesión de la licencia en vigor de la presente temporada para realizar el visado y control de acceso. Aquellos deportistas de otras autonomías deberán solicitar el preceptivo visto bueno de su Autonomía y deberán enviarlo junto con la hoja de inscripción.

INSCRIPCIÓN: Es imprescindible realizar la inscripción para presentar listado de participantes al Servicio de Control del C.S.D. y que se permita el acceso a las instalaciones, la inscripción <https://www.fmjudo.es/index.php/2012-08-16-12-26-38/wu-shu-tai-chi/9-uncategorised/3373-descarga-de-documentos-wu-shu> se enviarla por mail a escuela@fmjudo.net o por fax al 91.616.69.59 hasta las 12:00 horas del **miércoles 16 de octubre.**

No se permitirá ni el acceso ni la participación en el entreno, a quienes no estén inscritos en tiempo y forma.

PROGRAMA:

BLOQUE 1.- CALENTAMIENTO Y KIHON:

- Saludo Inicial
- Estiramiento
- Kihon Base ZNKR
 - Kiri Tsuke
 - NukiTsuke
 - 4 direcciones
 - Chiburi
 - Desplazamientos y Nagashi.



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO

C/ Ciudad de Frías, 16 – Nave 2 MADRID 28021 - ESPAÑA
Teléfono: (0034) 913 182 205 | Fax: (0034) 917 983 168
E-Mail: info@nkibudo.es | Web: <http://www.noris.es>





BLOQUE 2.1.-ZNKR KATA ESCENARIO Y CHECKPOINTS

- MAE
- USHIRO
- UKE NAGASHI
- KESA GIRI
- TSUKA ATE
- GANMEN ATE
- SHI HO GIRI

ENBU ZNKR (5 Katas libres)

Interrupción y descanso...5 min

BLOQUE 2.2.- ZNKR KATA ESCENARIO Y CHECKPOINTS

- MOROTE TSUKI
- SANPO GIRI
- SOETE TSUKI
- SOU GIRI
- NUKI UCHI

BLOQUE 3.-REPASO DEL REIHO (Correcciones 2019)

- Vestimenta
- HAJIME REIHO
- OWARI REIHO
- REIHO entre combates
- Entrando // Saliendo del shiajo

BLOQUE 4.- GESTIÓN DEL TIMING Y LA ENERGÍA EN LOS KATAS:

- Timing
- Zanshin
- Semé

BLOQUE 5.-ENBUS DE COMPETICION: (por bloques de 5-10 personas, cronometrados)

- KYU & SHODAN [1,4,6,8,11]
- NIDAN-SANDAN [1,3,7,10,12]
- JONDAN-GODAN [2,3,7,10,11]

Escuela Federativa



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO

C/ Ciudad de Frías, 16 – Nave 2 MADRID 28021 - ESPAÑA
Teléfono: (0034) 913 182 205 | Fax: (0034) 917 983 168
E-Mail: info@nklbudo.es | Web: <http://www.noris.es>

