

5th KENDO PERFORMANCE MEETING
V JORNADAS DE RENDIMIENTO EN KENDO
8, 9 AND 10 OF JULY, 2016 // 8, 9 Y 10 DE JULIO, 2016
BILBAO, BASQUE COUNTRY



VIERNES / FRIDAY Día 8	SABADO / SATURDAY Día 9	DOMINGO / SUNDAY Día 10
18:00 - 21:00	10:00 - 13:00 18:00 - 21:00	10:00 - 13:00 13:00 Comida

***La comida esta incluida en el precio del curso (Comida Japonesa)**

Senseis - Maestros:

ALFONSO ARREGUI. 7º Dan de Kendo. Maestro Nacional Especialista en Kendo.

OLGA MARTIN. 6º Dan de Kendo. Maestro Nacional Especialista en Kendo.

MARKEL ARREGUI. Licenciado en CC de la AAFF y del Deporte.

Objetivos y contenidos:

1. **Revisión y repaso** de los conceptos trabajados los años anteriores
 - a. 2012 - 2013 - 2014 - 2015
 - b. Aspectos trabajados anteriormente: Lógica interna del Kendo, recuperación, fatiga, técnicas nutricionales pre-post competición, trabajo aplicado de Fuerza, técnicas de flexibilidad, cuantificación de carga.
2. **Kamae:** Conceptos mínimos, importancia, técnicas de desarme - Aspectos básicos del Jodan.
3. **Técnicas de contra (Ouji-Waza):** Suriage, Uchi Otoshi, Kaeshi y Nuki waza.
4. **Arbitraje:** Conceptos mínimos, prácticas, test de preguntas.
5. **Pruebas físicas:** Análisis comparativo, evaluación personal, realización de pruebas
6. **Competición** (Atendiendo a los conceptos trabajados)

Metodología:

Todas las clases serán prácticas. Durante la clase del sábado 9, se impartirá una clase teórica de 17 a 18. (En las clases prácticas se irán impartiendo conceptos teóricos)

Material:

Ropa y Bogu de Kendo: Hakama, Keikogi y Bogu (Tare, Do, Men, Kotes, Shinai y Tachi)

Chandal y calzado deportivo: Camiseta de manga corta, pantalón corto, pantalón largo de chandal, sudadera y zapatillas deportivas.

REQUISITOS MINIMOS:

1er Dan de Kendo. Otros niveles a considerar.

PRECIO E INSCRIPCION:

Inscripciones en el siguiente email: kendorendimiento@gmail.com

INDICANDO NOMBRE, APELLIDOS, EMAIL, CLUB DE PRACTICA Y DAN (Las personas inscritas recibirán un email de confirmación con el horario del programa)

El precio incluye: Curso + Comida del domingo (Comida Japonesa)

PLAZAS LIMITADAS A 26 PERSONAS

Para más información: 636617619 o al mismo email kendorendimiento@gmail.com

50 € + NOMBRE Y APELLIDO DE LA PERSONA INSCRITA

BBK: 2095-0249-40-9114756815