

CIRCULAR Nº

En Cáceres a 11 de noviembre de 2015

CURSO DE GOSHIN

KATAME WAZA

Dando continuidad a la programación del Departamento de Goshin de la F.Ex. K., se pone en conocimiento de la realización de un curso de goshin, dirigido por D. *Agustín Moga Miranda* el **12 de diciembre de 2015**. El mismo se celebrará en *Cáceres en el Pabellón Polideportivo de la Ciudad Deportiva de Cáceres, sito en Av. Del Brocense s/n*. En horario de **10:00 a 13:30 h.** y de **16:00 a 19:30 h.**

En este curso se podrán homologar créditos para la obtención posterior del título de INSTRUCTOR DE GOSHIN (lógicamente habrá que estar previamente en posesión del grado de 1º Dan de Goshin y el título de Técnico de Nivel I de Karate, o en su defecto el de Monitor, para dicha homologación). Para la obtención del Título de Instructor deberán haber sido realizado dos cursos regionales donde expresamente se oferten créditos para Instructor, más un curso nacional donde se oferten dichos créditos expresamente.

Igualmente como todos los curso se podrán obtener 1 credito por hora entrenada con el fin de reducir el tiempo para la presentación a exámenes de grados. Por ejemplo un 1º Dan de Goshin que siendo 2º Dan de Karate, desee presentarse a 2º Dan de Goshin tendrá lo opción de esperar dos años desde la obtención de 1º Dan de Goshin, o acumular 20 horas de entrenamientos en cursos oficiales y poder presentarse a examen aun no habiendo pasado dos años. (Ver normativa de grados pag. 5)

La cuota de inscripción será de **20 €** por persona (hacer un abono en la cuenta de la Federación por club, incluyendo en el mismo el total de los asistentes. *Además cada cursillista deberá hacer entrega al comienzo del curso la hoja individual como participante debidamente cumplimentada*).

La fecha tope de ingreso será el miércoles 9 de diciembre. Los titulares de Clubes que presenten cinco alumnos o más, no tendrán que abonar cuota alguna (anexo 1).

El curso será abierto a todos aquellos Federados que estén interesados en participar.

Para obtención de créditos habrá que haber asistido y participado de forma práctica en los mismos, no siendo válido el mero hecho asistir y de abonar la cuota, por lo que todos los cursillistas deberán vestir el pertinente karategui o keikogui.

Los contenidos del curso serán sobre **KATAME WAZA** (Inmovilizaciones):

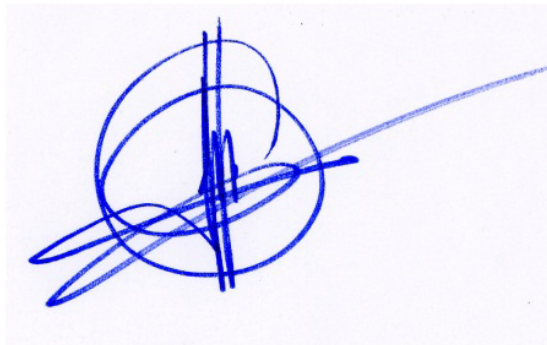
- Tachi Gatame (controles de pie)
- Ne Gatame (controles de suelo)
 - Utsubuse (controles en prono)
 - Aunuke (controles en supino)
 - Ura gaesu (dar la vuelta en el suelo)

Los contenidos a repasar serán sobre **NAGE WAZA**:

- Formas de caídas (Ukemi Kata)
- Formas de levantarse (Okiagari Kata)
- Proyecciones de piernas (ashi waza), de cadera (Koshi waza) y de manos (Te waza)

Los mismos serán abordados con recursos variados con el fin de ser fácilmente comprendidos y puestos en marcha posteriormente como docentes.

Para participar en dicho curso se deberá disponer previamente de la licencia Federativa Regional del año 2015.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

El director del Departamento de Goshin de la F.Ex. K.

Fdo. Agustín Mogená Miranda