



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
JIU-JITSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO



CIRCULAR Nº 142 DE FECHA: 29.05.2020

Desde la Escuela Federativa de la Federación de Judo del Principado de Asturias queremos invitar a todos los judocas asturianos a unas jornadas sobre el estudio de Nage no kata y Katame no kata que se desarrollarán en tres sesiones online, los jueves 4, 11 y 18 de junio, a las 19:00 para Nage no kata y a las 20:00 para Katame no kata; tendrán una duración aproximada de 45 minutos, con el contenido siguiente:

Nage no kata

Primera sesión: fundamentos, saludos, caídas, agarres, desplazamientos, desequilibrios, distancias, forma de golpear y visión general de grupos y técnicas.

Segunda sesión: grupos de Te waza, Koshi waza y Ashi waza, características técnicas y puntos a considerar.

Tercera sesión: grupos de Ma sutemi waza y Yoko sutemi waza, características técnicas y puntos a considerar.

Katame no kata

Primera sesión: Fundamentos, saludos, posiciones y posturas de Tori y Uke, desplazamientos, distancias, acción-reacción, visión general del Katame no kata, grupos y técnicas.

Segunda sesión: Grupo Osae Komi Waza, características técnicas y puntos esenciales.

Tercera sesión: Grupos: Shime Waza y Kansetsu Waza, características técnicas y puntos a considerar.

Para todas las sesiones se tomará como referencia el video oficial del Kodokan sobre el que se realizarán los comentarios y explicaciones.

Las sesiones tendrán lugar a través de la aplicación jitsi, sala: EscuelaFederativaKataFAJYDA: <https://meet.jit.si/EscuelaFederativaKataFAJYDA>

Para el seguimiento del curso se exigirá judogi blanco (como en cualquier otra actividad de kata) y se realizarán pequeños apartados prácticos, también se podrán hacer consultas sobre dudas técnicas.

Las sesiones estarán dirigidas por los componentes de la Escuela Federativa de la FAJYDA. La conexión estará disponible 10 minutos antes, y se comenzará con absoluta puntualidad.

José Antonio Sánchez Gandoy
Director de la Escuela Federativa Autónoma



José Ramón Maseda
Presidente.

Palacio de los Deportes, c./ Río Caudal, s/n 33010 - Oviedo Tfno: 985 119 218
Correo electrónico: fajyda@hotmail.com Página web: www.judoprincast.com

