



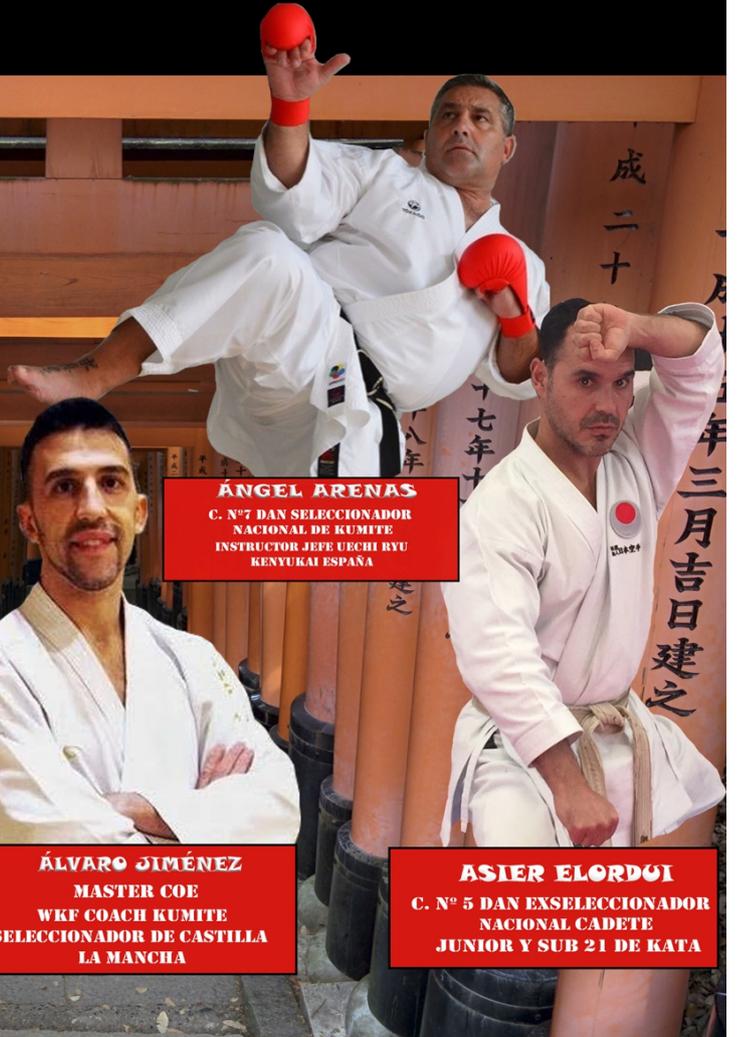
国際 伝統 武道 スポーツ、空手 連盟  
KOKUSAI DENTO BUDO SPOTSU KARATE RENMEI

13, 14 Y 15 DE JULIO

# GASSHUKU DE VERANO IOSTK

## KUMITE, KATA Y KARATE TRADICIONAL

**ARENAS  
SPORT CENTER  
C/COMANDANTE  
JANÁRIZ  
11 OVIEDO**



**ÁNGEL ARENAS**  
C. Nº 7 DAN SELECCIONADOR  
NACIONAL DE KUMITE  
INSTRUCTOR JEFE UECCHI RYU  
KENYUKAI ESPAÑA

**ÁLVARO JIMÉNEZ**  
MASTER COE  
WKF COACH KUMITE  
SELECCIONADOR DE CASTILLA  
LA MANCHA

**ASIER ELORDUI**  
C. Nº 5 DAN EXSELECCIONADOR  
NACIONAL CADETE  
JUNIOR Y SUB 21 DE KATA



**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: [WWW.IOSTK.COM](http://WWW.IOSTK.COM)**



# **I GASSHUKU IOSTK**

## **ENTRENAMIENTO DE VERANO**

### **KATA - KUMITE – KARATE TRADICIONAL**

#### **Dias:**

Desde el jueves 13 al sabado 15 de julio.

#### **Horarios:**

##### **Jueves y viernes :**

de 10:00 h. a 13:00 h. y de 18:30 h. a 21:30 H.

##### **Sabado :**

10:00 h. A 13:00 h.

A partir de las 14:00 h. Comida y Fiesta fin de Curso

#### **Lugar :**

Instalaciones del :

**ARENAS SPORT CENTER**

**C/ Comandante Janariz 11**

**33010 Oviedo - Asturias - España**

<https://goo.gl/maps/qozPPgmm1mJ2>

#### **Precio :**

70 € Curso Completo

50 € Curso Completo (Miembros de la **IOSTK**)

25 € Clases sueltas

20 € Clases sueltas (Miembros de la **IOSTK**)

20 € Comida y fiesta de despedida.

## **INSTRUCTORES :**

### **SENSEI ASIER ELORDUI.**

*Cinturon negro 5º Dan, practicante del estilo shotokan es un gran experto en Kata y especialmente de kata de competición.*

*Ha sido seleccionador del equipo Nacional Español en las categorías cadete Junior y Sub 21, y con el equipo Español, ha conseguido numerosos y magníficos resultados como entre los que cabe destacar el campeonato de Europa del equipo cadete y junior en el 2016 y la medalla de bronce del Mundial del mismo año.*

*Entre sus alumnos cuenta con varios campeones de España de diferentes categorías y varios campeones internacionales.*

### **SENSEI ALVARO JIMENEZ.**

*Cinturon negro 4º Dan, experto en kumite de competición, es uno de los maximos responsables del equipo de Castilla la Mancha, siendo seleccionador regional, con él, Castilla la Mancha se ha convertido en una de las maximas potencias del karate nacional.*

*Entre sus alumnos son numerosos los medallistas nacionales e internacionales, convirtiendose en uno de los tecnicos de referencia en el karate nacional.*

### **SENSEI ANGEL ARENAS.**

*Cinturon Negro 7º Dan, Seleccionador del Equipo Nacional de Kumite Masculino y femenino, actualmente subcampeones del mundo.*

*Cuenta entre sus alumnos con numerosos campeones de España en diferentes categorías, campeones de Europa y del Mundo en categorías absolutas, y varios medallistas internacionales.*

*Representante e instructor jefe del estilo uechi ryu ken'yukai de Okinawa, certificado por Kiyoyde Shinjo Sensei 9º Dan y maximo representante de la organización.*

## ***Temario del entrenamiento.***

### **Katas:**

-  Trabajo específico de katas de competición.
-  Tendencias de la competición internacional.
-  Entrenamiento de potenciación técnica
-  Estudio de Ritmos, respiración y otras variables en la alta competición.
-  Preparación física específica para la progresión técnica del Kata

### **Kumite:**

-  Trabajos técnicos y tendencias técnicas de la alta competición
-  Ejercicios de potenciación técnico tácticos.
-  Trabajos estratégicos de la competición actual.
-  Sistemas tácticos de alta competición
-  Desplazamiento y movilidad (trabajos de potenciación)
-  Preparación física específica para el kumite deportivo.

### **Karate Tradicional:**

-  Iniciación al estilo Uechi ryu, uno de los más tradicionales de Okinawa
-  Hojoundo (Ejercicios de base)
-  Trabajos tradicionales de Endurecimiento y fortalecimiento
-  Katas Tradicionales y sus Bunkais
-  Yakushoku kumite tradicional
-  Aplicación a la defensa personal

# Inscripciones :

<https://goo.gl/forms/LagC1ciQvEqV3SRy1>

## Ficha de inscripción

I GASSHUKU DE VERANO IOSTK - Oviedo 2017

\*Obligatorio

Dirección de correo electrónico \*

Tu dirección de correo electrónico



Nombre \*

Tu respuesta

**Los pagos se realizaran con ingreso en la cuenta.**

**CLUB DEPORTIVO GIMNASIO ARENAS**

**Cta. nº ES81 2048 0189 51 3404000627**

**Concepto : Gasshuku de verano IOSTK - Oviedo 2017**