

**TECNIFICACIÓN 2018  
(GOSHIN)**

**DIA:** 23 de Junio de 2018.  
**HORA:** 11:00 a 13:00 H.  
**LUGAR:** Frontón Bizkaia

La Federación Bizkaína de Karate a través del Departamento de Autodefensa, y continuando con los curso de tecnificación, convoca para el próximo 23 de Junio de 2018, este curso y estará impartido por el Director del Departamento D. **Jon Bilbao Calleja**, 7º Dan de Karate y 3er. Dan de Goshin.

**TRABAJO A DESARROLLAR:**

**2. AGARRES:**

- a) CODO
- b) MANO
- c) HOMBRO
- d) MUÑECAS
- e) PECHO.

**3. SUELTAS:**

- a) CODO.
- b) MANO.
- c) HOMBRO.
- d) MUÑECAS.
- e) PECHO.

4. TRABAJO DE SHINO NAGE SOBRE LOS MISMSO AGARRES.

5. TRABAJO DE PROYECCIONES CON UCHI KAITEN NAGE.

6. TRABAJO DE LUXACIONES CON NIKIO.

Todo el trabajo está enfocado a los exámenes de Karate y Goshin

Te animamos a que participes con tus alumnos más destacados, os saludamos atentamente.

**2018 TEKNIFIKAZIOA  
(GOSHIN)**

**EGUNA:** 2018eko ekainaren 23an  
**ORDUA:** 11:00etatik 13:00etara  
**TOKIA:** Bizkaiko frontoia

Karateko Bizkaiko Federazioak, departamentu autodefentsatik, eta teknifikazio proiektuarekin jarraituz, datorren 2018eko ekainaren 23an, egingo den entrenamentdu hau, ikastaro hau Departamentuaren Zuzendariak emanda egongo da, **Jon Bilbao Calleja**, 7º.Dana Karateko eta 3. Dana Goshineko.

**GARATZEKO LANA:**

**2. LUXAZIOAK:**

- a) UKONDOA
- b) ESKUA
- c) SORBALDA
- d) ESKUMUTURRA
- e) BULARRA

**3. PROIEKZIOAK:**

- a) UKONDOA
- b) ESKUA
- c) SORBALDA
- d) ESKUMUTURRA
- BULARRA

4. NAGE-a HELTZE BEREN GAINEKO SHINO-etako LANA.

5. KAITEN-a NAGE-a UCHI-arekiko PROIEKZIO LANA

6. NIKIO-arekiko LUXAZIO LANA

Lan guztia fokuratuta dago Karateko eta Goshin-eko azterketetara

Zuen klubeko kirolari nabarmenen etormenaren zain, arretaz agurtzen zaituztegu.