



II SEMINARIO DE KARATE DO

CÉSAR CAPITÁN BERNAL. C.NEGRO 8º DAN. DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE KARATE TRADICIONAL DE LA F.A.K Y D.A.

El sábado 29 de abril de 2023 en Riogordo se va a celebrar el **II SEMINARIO DE KARATE DO**, donde nos volveremos a encontrar karatekas de todos los estilos para disfrutar de un día de fiesta y practicar nuestro ARTE MARCIAL con tres ponentes espectaculares:

➤ **DE 9:45 a 10:45 h. MARI CARMEN CAPITÁN BERNAL**

Seleccionadora de la F.A.K Y D.A desde hace 30 años en los que ha llevado a nuestra Federación a cosechar grandes logros deportivos situándola en lo más alto del panorama nacional e internacional.

Gran conocedora del Karate en su faceta deportiva. Constante en el trabajo diario y excelente motivadora, cementa su trabajo en analizar cada kata tanto a nivel de ritmos como en la expresión de cada pasaje del mismo.

En su ponencia, buscaremos perfeccionar a través del propio entrenamiento nuestro carácter, teniendo siempre presente la idea de que el entreno sea inteligente y así a través del esfuerzo en cada repetición lograr objetivos concretos decididos con anterioridad.

➤ **De 11:00 a 12:00 h. JOSE HERRERA MUÑOZ**

C. Negro 7º DAN. 50 años de práctica en KARATE DO.

Medallista en Campeonatos de España en las modalidades de Katas y Kumite. Entrenador Nacional, Juez del tribunal Nacional de Grados

En esta ponencia, el objetivo del trabajo es llegar a SENTIR de manera espontánea o intencionada la liberación de las tensiones emocionales e incluso físicas producidas por el estrés laboral, social, familiar.

Consiguiendo con ello una Purificación, una Purga y Sanación del SHIN, GI, TAI. Más allá del ``que hagamos`` centrarnos en el `` como hagamos`` determinará `` La Forja`` de nuestro carácter a través de la práctica honesta del KARATE DO por medio de la CATÁRSIS producida durante la misma.

➤ **DE 12:15 A 13:15 H. JUAN CARLOS VICENTE RODRIGUEZ**

C. Negro 7º DAN. 50 años de práctica en KARATE DO.

Entrenador Nacional, Juez del tribunal Nacional de Grados

Árbitro Nacional actualizado desde 1998 katas y kumite

Profesor de historia y Filosofía del karate en los distintos niveles de formación de karate.

En esta ponencia aprenderemos el KATA DE LA GRULLA BLANCA. El significado cuadra con las técnicas que emplea, similares a los combates de las aves.

Existen numerosos katas que provienen de la grulla blanca, como SANCHIN, SEISAN, SANSERU, NIPAPO, PAPUREN, TENSHO.



Al acabar el entrenamiento, podremos compartir en el mismo pabellón un almuerzo, como el año anterior, al cual habrá que inscribirse con tiempo para poder organizarlo con antelación.

Mi objetivo como director del Seminario es convertir este evento en la FIESTA DEL KARATE DO ANDALUZ, donde nuestro principal objetivo es seguir formándonos, compartiendo conocimientos, sin ninguna presión de pruebas como exámenes, campeonatos, etc. Solo disfrutando del alto nivel que tienen los ponentes y relacionándonos todos, sin importancia de estilos, edades, preferencias.....

OSS ESPERO EL DIA 29 DE ABRIL EN RIOGORDO.