

KARATE4LIFE

curso Karate4life (karatevida)

Madrid, 12 de septiembre de 2026





Real Federación Española
de Karate y D.A.

www.rfek.es



CIRCULAR Nº 71

“ I CURSO “KARATE4LIFE 2026 (KARATE VIDA)”

Características – Curso abierto a todos los profesores de karate con la finalidad de formación continua y especialización.

Requisitos – El curso es abierto a la formación, siendo necesario tener la licencia anual federativa 2026 (en vigor en la fecha del curso).

Fecha – Sábado, 12 de septiembre de 2026.

Lugar - Instalaciones del C.S.D. - C/ Martín Fierro, 5. 28040 Madrid. Sala de Karate.

Horarios – Sábado Mañana - De 10 h. a 13 h.
Sábado Tarde - De 16 h. a 19 h.

Profesor – Jesús Juan Rubio 7º Dan Karate, Director del Departamento Nacional de Karate4Life.

Destinatarios - A todos los practicantes de Karate de la RFEK y DA con licencia anual actualizada, 2º dan, titulación de técnico deportivo nivel 1 y experiencia docente de al menos 2 años (se admitirá 1ª dan con experiencia docente acreditada).

Inscripciones – A través de las Federaciones Autonómicas de Karate antes del viernes 1 de septiembre de 2026 a las 13:00 horas.

Las federaciones autonómicas deberán inscribir a los cursillistas en la aplicación de K-Talent.

Cuotas - 60 Euros.

Licencia deportiva del cursillista en vigor para 2026.

Licencia Nacional del Club Actualizada para 2026: **100 Euros**

NO SE ADMITIRA NINGUNA SOLICITUD POSTERIOR.

Material -

Pantalón de karategi y camiseta blanca

Karategi completo (opcional)

Cuaderno y bolígrafo.



Contenido del Curso –

1. Sesión matinal del sábado.

- BENEFICIOS DE KARATE VIDA
- FUNDAMENTOS Y CLAVES DE KARATE VIDA
- CONSEJOS PARA LA DINAMICA DE LAS CLASES DIRIGIDO A LOS MAYORES
- EJE COGNITIVO DE KARATE VIDA
- CONCEPTOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
- Control estructura ósea, control muscular.
 - Planos corporales / Ejes corporales
 - Coordinación y Equilibrio
 - Ejercicios de lateralidad – Patrón cruzado
 - Tren superior – Tren inferior
 - Ejercicios de habilidad (Estático - Movimiento)
 - Equilibrio
 - Estático – Dinámico / Monopodal – Bipodal
 - Posiciones y desplazamientos
 - Respiración: Clavicular – Torácica – Abdominal / KIAI
 - Ejercicios de técnica de KARATEVIDA

2. Sesión de tarde del sábado.

- Estructura de una clase (Calentamiento – ejercicios – vuelta a la calma)
- Técnicas de mano – puño – codo
- Técnicas de pierna (elevaciones – rodilla – talón)
- Técnicas dobles (simétricas – asimétricas)
- Control de la respiración en las técnicas – encadenamientos
- Ejercicios en 4 direcciones
- Katas de KARATE-VIDA nº1 – nº2 – nº3 – nº4

Nota – Los contenidos del curso podrán ajustarse en función de las características o necesidades del grupo.

Madrid 1 de julio de 2026



EL PRESIDENTE

ANTONIO MORENO MARQUEÑO

DESTINATARIOS: TODAS LAS FEDERACIONES AUTONOMICAS DE KARATE

ANEXO I - CESIÓN DERECHOS DE IMAGEN

La persona inscrita en la competición, al aceptar las condiciones de participación, autoriza a la REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y DA, en adelante la RFEK Y DA, así como a todas aquellas terceras personas físicas o jurídicas a las que la RFEK Y DA pueda ceder los derechos de explotación sobre los contenidos audiovisuales, o parte de los mismos, a que indistintamente puedan utilizar todas las fotografías, vídeos o documentos sonoros generados durante la celebración de la competición objeto de esta inscripción, o partes de los mismos, en los que el afectado pudiera intervenir como participante o espectador. *(Art. 8 LO 1/1982 de protección civil del Derecho al honor, intimidad personal y familiar y la propia imagen, al tratarse de un evento deportivo de carácter público.)*

Asimismo, la participación en la competición oficial supone el consentimiento expreso para publicar las imágenes en las cuales aparezcan individualmente o en grupo, con la exclusiva finalidad de la promoción de la competición y en el marco de las competencias de la RFEK y DA.

Dicha publicidad podrá realizarse en: página web oficial RFEK y perfiles en redes sociales, filmaciones destinadas a la difusión, fotografías para revistas o publicaciones de ámbito relacionado con el deporte. En caso de ser menor de edad, la difusión se hará con pleno respeto a los derechos del menor.

Esta autorización no tiene ámbito geográfico determinado por lo que la RFEK Y DA, y otras personas físicas o jurídicas a las que pueda ceder los derechos de explotación sobre dichos contenidos audiovisuales, podrán utilizarlos en todos los países del mundo sin limitación geográfica de ninguna clase.

Esta autorización se refiere a la totalidad de usos que puedan tener los citados contenidos audiovisuales, o partes de estos, en las que pudiera aparecer, utilizando los medios técnicos y soportes conocidos en la actualidad, particularmente los soportes escritos, audiovisuales y electrónicos, incluido internet, y los que pudieran desarrollarse en el futuro, y para cualquier aplicación.

Todo ello con la única salvedad y limitación de aquellas utilizaciones o aplicaciones que pudieran atentar al derecho al honor en los términos previstos en la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de Protección Civil al Derecho al Honor, la Intimidad Personal y familiar y a la Propia Imagen. Esta autorización no fija ningún límite de tiempo para su concesión ni para la explotación de dichos contenidos audiovisuales, o parte de estos, en los que pudiera aparecer, por lo que mi autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado. La presente cesión se efectúa a título gratuito.

El cedente no recibe contraprestación alguna a cambio de la cesión de los derechos de imagen al cesionario, como tampoco podrá pedir en el futuro una contraprestación a cambio de la utilización, dentro de los términos descritos, de dichos contenidos por parte de la RFEK Y DA, o por otras personas físicas o jurídicas a las que ésta pueda ceder los derechos de explotación.



ANEXO II - TRATAMIENTO DE LOS DATOS

De acuerdo con lo dispuesto en la Ley Orgánica 8/2023, de protección de datos de carácter personal y el Reglamento (UE) 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos (RGPD) y normativa española vigente, y respecto a los datos que le identifican como federado se le informa que sean tratados para llevar a cabo el encargo solicitado, según lo dispuesto en el artículo 6.1.b RGPD. Trataremos su imagen y /o voz basándonos en el artículo 6.1.e RGPD. Se le informa que los mismos serán cedidos en los casos que exista una obligación legal, según lo establecido en el artículo 6.1.c RGPD.

Se informa a todos los participantes en la competición que de acuerdo con la legislación de protección de datos: los datos personales necesarios para la inscripción y la participación en la competición son responsabilidad de la Federación Autonómica correspondiente, la RFEK y DA cuenta con la autorización para el tratamiento.

Todos los datos recogidos cuentan con el compromiso de confidencialidad, con las medidas de seguridad establecidas legalmente, y bajo ningún concepto son cedidos o tratados por terceras personas, físicas o jurídicas, sin el previo consentimiento del cliente, tutor o representante legal, salvo en aquellos casos en los que fuere imprescindible para la correcta prestación del servicio por parte de la RFEK y DA.

Una vez finalizada la competición, los datos serán archivados y conservados, durante un periodo tiempo mínimo de dos años, tras lo cual seguirán archivados a efectos documentales exclusivamente de la RFEK y DA. Dichos datos podrán ser cedidos a las empresas que tengan que ver con la gestión administrativa de la competición.

Se le informa de la posibilidad de retirar su consentimiento en cualquier momento. Si bien, esta retirada no afectará a los tratamientos anteriores a la misma ni a aquellos que afecten a la competición tales como su grabación, reproducción y emisión vía streaming o cualquier otra fórmula de retransmisión.

Asimismo, se le informa de que puede ejercitar sus derechos de acceso a los datos, su rectificación, supresión, oposición, limitación de su tratamiento o portabilidad de estos según lo establecido en el RGPD. Podrá ejercitar estos derechos por escrito en la dirección postal indicada o en rfek@rfek.es, junto a copia de su DNI.

Por la presente, asimismo se le informa de su derecho a presentar reclamación ante la Autoridad de Control, en la figura de la Agencia Española de Protección de Datos



Real Federación Española de Karate y D.A.

www.rfek.es

HOJA DE INSCRIPCIÓN CURSO KARATE4LIFE (Karate Vida)

CURSO KARATE4LIFE 2026	
CURSO	I CURSO DE FORMACION DE KARATE4LIFE (KARATE VIDA)
PROFESOR	Jesús Juan Rubio

DATOS DEL SOLICITANTE						
FEDERACIÓN						
APELLIDOS						
NOMBRE						
FECHA NACIMIENTO		E-MAIL				
CORREO ELECTRÓNICO						
DOMICILIO EN						
CALLE				C. P.		
DATOS DOMICILIO	Nº		PISO		LETRA	
TELEFONOS	FIJO			MÓVIL		
GRADO EN KARATE						
TITULACIÓN KARATE						
NOMBRE DEL CLUB			Nº AFILIACION NACIONAL DEL CLUB			
¿ES TU PRIMER CURSO?	Marcar con una X				___ SI	___ NO

KARATE4LIFE – (KARATE VIDA)

D.

Secretario de la Federación Autonómica del solicitante, certifica que el aspirante cumple los requisitos establecidos.

FIRMA Y SELLO FEDERACION AUTONOMICA DE KARATE