



Programa Técnico do Estágio Internacional de Lagos

“Do Karatê tradicional, à alta competição”

Objetivo:

- Dar a conhecer as diferentes formas de praticar e encarar o Karatê, conforme as diferentes idades e objetivos do praticante e as suas diferentes etapas desde a formação à especialização, bem como a sua transformação ao longo da história.
- Explicitar as diferenças entre “o caminho tradicional” e “o caminho da competição”, assim como a importância da comunhão entre os ambos;

Publico alvo:

- Karatecas (a partir dos 12 anos), com a graduação de mínima de cinto azul;
- Instrutores de Karatê de todos os graus

Carga Horária: 15 horas

Local: Pavilhão da Escolha Secundária Júlio Dantas (Lagos)

PROGRAMA:

6 OUTUBRO: mestre José Ramos e mestre Deogracias Medina

Princípios Metodológicos na dinâmica do treino de kihon (base) e Kata (forma);

Fundamentos e aspetos técnicos do karatê tradicional;

Sistema evolutivo nos diferentes níveis de aprendizagem;



7 OUTUBRO (MANHÃ): mestres José Ramos, Jesus del Moral e Sandra Sanches

Kumite (combate) nas fases de iniciação, desenvolvimento e consolidação;

Aspetos técnicos: Eficácia no movimento e Kime

KATA: Chatanyara Kushanku; treino específico para kata de competição; trabalho de potência do trem inferior;

DIA 7 OUTUBRO (TARDE): mestres Deogracias Medina, Jesus del Moral e Sandra Sanches

Fundamentos da garça branca, estrutura corporal e técnica;

Kata – Hauffa

Aspetos técnicos: Linha central; Contração e expansão;

Kata – Papuren

Treino físico específico para kata de competição; Trabalho de estabilidade e coordenação; Trabalho de potência do trem superior;

8 outubro: mestres Jesus del Moral e Sandra Sanches

Aspetos técnicos: Timing

Kata – Suparinpei

Treino físico específico para kata de competição; Trabalho de velocidade; Trabalho de potência anaeróbica;

ORGANIZAÇÃO:

Clube Associação de Karaté do Barlavento Algarvio

Morada: Rua João Braz, Lote 9

8600-382 Lagos

NIPC 506302644

Contactos: Carlos Saúde Fernandes

Tel: (+351) 966 986 686 | Email: karatesaude@gmail.com