

# 4art CAMPUS DE KARATE A MENORCA



(c) copyright 2009 Matthias Barz

**Organitza:** Club Karate Sant Cugat

**Professor:** Salvador Álvarez 4rt Dan de Karate Do Goju Ryu.

**Lloc:** CASA DE COLONIES Alaior (Menorca)

**Dies:** 16,17,18 i 19 ABRIL 2010 (Divendres, Dissabte , Diumenge i Dilluns).

**Sortida:** Divendres 16 a les 9 del matí del Aeroport del Prat.

**Arribada:** Dilluns dia 19 a les 10 del matí Aeroport del Prat.

**Preus: 60 Euros** allotjament pels tres dies, desplaçaments i curs de Karate Do, el viatge d'avió i el menjar van a càrrec del interessat.



(c) copyright 2000 Matthias Barz

**Temari:**

Els pilars del Karate-Do

El Kihon estàtic dinàmic i els renrakus

Kihon Kata

El Kata i el bunkai Kumite

El kakie semi lliure i lliure

Treball de tots els katas per programa

Programa de graus, possibilitat de examinar-se.

Kumite

Kihon Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Jiyu Kumite

E. Física:

Footing

Intervall Training

Circuit Training

Força muscular

Flexibilitat

**Altres activitats:**

Senderisme i excursionisme

Platja i jocs aquàtics

Futbol, Voleí Platja , Bàsquet

Trofologia / Vegetarianisme

Xerrades - col·loqui

Vídeos CKSC

*Apuntat places limitades!!!*

+ Info: 649156718 [campus@entrenakarate.com](mailto:campus@entrenakarate.com)

**[www.karate.cat](http://www.karate.cat)**