

## **RECICLATGE NAGE NO KATA ONLINE**

### **3ª JORNADA**

Benvolguts/des,

Donades les circumstàncies especials de confinament en les quals ens trobem, el Departament d'Ensenyament de la Federació, ha preparat una sèrie de sessions, a través de vídeo-conferència, en les quals es farà un reciclatge del Nage No Kata dirigit a Mestres Nacionals, Entrenadors Autònoms i Monitors de Judo que es trobin en possessió de la llicència federativa i col·legiació vigents.

El contingut del programa comptarà amb uns vídeos protagonitzats pels germans Camacho i consistirà en analitzar al detall els 5 grups, a càrrec del Mestre Joaquim Hernández Núñez (6è Dan de Judo, Mestre Entrenador Nacional Judo, Membre tribunal d'examen, Jutge Nacional de Kata) . S'aclariran els dubtes que puguin sorgir durant el visionat d'aquests vídeos i que podreu enviar a través del chat i que el mestre seleccionarà les més adients, a la seva consideració. L'informació serà teòrica i comprensió visual per refrescar i/o introduir-nos al coneixement de la teoria en l'execució d'aquest KATA.

Les convocatòries tindran una durada de 1'hora, a fi de que les connexions siguin lleugeres i no massa llargues, així doncs varies sessions podríem repassar tot el KATA, o si més no, entendre els elements bàsics dels moviments:

- El perquè de les distàncies
- Els moviments característics en el desplaçament com, TSURI ASHI, TSUGI-ASHI, AYUMI-ASHI etc.
- Diferenciació en les projeccions les 3 posicions bàsiques, Kozuchi-Sukuri-Kake.
- Estudi de l'Acció/Reacció de les tècniques de cada grup.

La propera sessió serà el proper 4 de juny de 2020 en horari de 18:30h fins les 19:30h..

Es farà a través del programa de vídeo - trucades i reunions virtuals ZOOM, pel que tots els interessats hauran de fer la seva inscripció, fins el dijous a les 13,30 h, mitjançant l'enllaç:

[https://docs.google.com/forms/d/1WKoxdk61p2vrBCCfqujbHxjuUaWBRWFz98XalN4\\_sF0/edit](https://docs.google.com/forms/d/1WKoxdk61p2vrBCCfqujbHxjuUaWBRWFz98XalN4_sF0/edit)

Les places limitades fins a 100 participants. Dijous els enviarem l'enllaç de la reunió de l'aplicació ZOOM imprescindible per poder participar.

Fermín Parra Berguices  
President