



PROGRAMACIÓN CURSO DE TAI-JITSU 2013-2014

PROGRAMA OFICIAL DE GRADOS F.K.C.V. y D.A. DE 1º A 4º DAN DE TAI-JITSU

- 1ª Jornada.- Sábado 16 noviembre 2013
- 2ª Jornada.- Sábado 11 enero 2014
- 3ª Jornada.- Sábado 15 de marzo de 2014
- 4ª Jornada.- Sábado 26 de abril de 2014
- 5ª Jornada.- Sábado 24 de mayo de 2014

LUGAR: Gimnasio Shi-ner-kan C/ Pedreguer,13 bajo
46006 Valencia www.shinerkan.com

HORARIO MAÑANA DE 10 A 13 H. Y TARDE DE 16 A 19 H.

1ª Jornada : Sábado 16 nov 2013

- KIHON FUNDAMENTAL.:
UKEMIS, KAITEN Y RODAMIENTOS.
ESQUIVAS, DESPLAZAMIENTOS Y TAI-SABAKI.
PROYECCIONES, LUXACIONES Y EXTRANGULACIONES.
- AGARRES FUNDAMENTALES DE 1º AL 4º.
RESPUESTA POR ATEMI, POR LUXACION Y POR PROYECCION.
- TÉCNICAS DE SUELO, NE-WAZA:
INMOVILIZACIONES BÁSICAS, GESA, YOKO, KAMI Y TATE.
CONTROLES TORI EN PIÉ.
- KATA DE BASE:
TAI-JITSU 1º KATA
- KATA FUNDAMENTAL:
TAI-JITSU NO KATA SHO DAN
KIHON KATA

SPONSOR:





2ª Jornada: Sábado 11 ene 2014

- KIHON FUNDAMENTAL.:
UKEMIS, KAITEN Y RODAMIENTOS POR PAREJAS
RESPUESTA POR ATEMI, LUXACIÓN Y PROYECCIÓN.
REPASO TÉCNICAS HASTA MARRON 1º KYU.
- AGARRES FUNDAMENTALES DE 5º AL 8º.
RESPUESTA POR ATEMI, LUXACIÓN Y PROYECCIÓN.
- TÉCNICAS DE SUELO, NE-WAZA:
SALIDAS Y ESCAPE DE LAS INMOVILIZACIONES BÁSICAS.
CONTROLES TORI EN PIÉ Y UKE BOCA ARRIBA Y PRONO.
- KATA DE BASE:
TAI-JITSU 2º KATA
- KATA FUNDAMENTAL:
TAI-JITSU NO KATA SHO DAN.
TAI-JITSU NO KATA NI DAN

3º Jornada: Sábado 15 mar 2014

- KIHON FUNDAMENTAL:
RESPUESTA RÁPIDA ANTE TODO TIPO DE ATAQUES,
ANTICIPACIÓN Y OPORTUNIDAD.
REPASO TÉCNICAS HASTA 1º DAN.
- AGARRES FUNDAMENTALES DEL 1º AL 8º, POR LA IZQUIERDA
RESPUESTA POR ATEMI, LUXACIÓN Y PROYECCIÓN.
- TÉCNICAS DE SUELO:
DERRIBOS TORI EN SUELO UKE EN PIÉ.
PINZAS Y LUXACIONES DE RODILLAS Y TOBILLOS.
- KATA FUNDAMENTAL:
KIHON KATA
TAI-JITSU NO KATA NI DAN

SPONSOR:





4º Jornada: Sábado 26 abr 2014

- KIHON:
REPASO DE TÉCNICAS HASTA 3º DAN
BLOQUEOS Y ESQUIVAS ATAQUES COR ARMA BLANCA
REDUCCIONES Y DESARMES.
- TÉCNICAS DE SUELO:
DERRIBOS DE UKE CORTA DISTANCIA Y EN TODAS
DIRECCIONES.
EXTRANGULACIONES SANGUINEAS, AEREAS Y MIXTAS.
REANIMACIÓN ANTE EXTRANGULACIONES.
PRIMEROS AUXILIOS.
- PREPARACION EXAMEN DE DAN.
EXTRUCTURA DE EXAMEN.
RANDORI POR PAREJAS.
CIRCULO DE RANDORI.
- KATA DE BASE:
TAI-JITSU 3º KATA
TAI-JITSU NO KATA SAN DAN.

5ª Jornada: sábado, 24 may 2014

- KIHON:
REPASO DE TÉCNICAS HASTA 4º DAN.
BLOQUEOS PALO CORTO, HAMBO-JITSU Y TANBO-JITSU.
REDUCCIONES, DESARMES Y CONDUCCIONES.
- TÉCNICAS DE SUELO:
DESARROLLO ANTERIOR TODAS LAS DISTANCIAS.
LUXACIONES POR TORSIÓN, HIPER-EXTENSION Y PRESIÓN.
COMBINACIONES, CONEXIONES Y ENCADENAMIENTOS.
PIE SUELO Y SUELO PIE.
- PREPARACIÓN DE EXAMENES EXTRUCTURA COMPLETA.
RESPUESTA RÁPIDA EN RANDORI, POR PAREJAS Y EN
CÍRCULO.
- KATA FUNDAMENTAL:
TAI-JITSU NO KATA SAN DAN
- KATA SUPERIOR:
TAI-JITSU NO KATA YON DAN.

SPONSOR:

