

# Comeza o combate!

Master class **KARATE-DO**

Sábado 7 de outubro



**BE**  
**MUVERS!**

**Máis info en**

[www.deportes.uvigo.es](http://www.deportes.uvigo.es)

*activ@ ^ saudable + happy ☺*



## #MasterclassKarate-Do

**Entidade colaboradora:** Escuela Shotokan.

**Lugar de celebración:** Pavillón Universitario campus Lagoas Marcosende (Vigo).

**Prezos:** 15€ Comunidade universitaria e non universitaria.

**Docente:** Fernando Álvarez Saá (director técnico Escuela Shotokan).

**Inscripcións:** [www.deportes.uvigo.es](http://www.deportes.uvigo.es)

**Máis información:** [ekshotokan@eresmas.com](mailto:ekshotokan@eresmas.com)

**Data límite de inscrición:** 20 de setembro.

**Data celebración:** sábado 7 outubro.

**Horario:** de 11.30 a 13.30 e de 16.30 a 18.30.

**Duración:** 4 horas.

### **Información complementaria:**

*Principios fundamentais* da dinámica do Karate-Do tradicional: principios básicos, forma, estabilidade, forza e velocidade, ritmo, oportunidade, ...

*Técnicas fundamentais:* adestramento das mesmas, aplicación da forza da cadeira, o equilibrio, as mans e pés como armas. Técnicas de ataque: puño, cóbado, man aberta, ...Técnicas fundamentais de paradas e contraataques.

**Pide máis info**

Área de Benestar, Saúde e Deporte  
[www.deportes.uvigo.es](http://www.deportes.uvigo.es)

