



Liga Profesional De Karate Do Tradicional De Puerto Rico y Artes Marciales

• PO Box 20975, San Juan PR 00910 • Tel. 787-727-6026 • WWW.LPKDT-PR.ORG • DarioPcx@Hotmail.com •

Programa de iniciación al sistema de competición WKF. Principios básicos de los movimiento motrices y aplicación de la metodología de competición. Nivel 1 el entrenamiento tiene una duración de 1:45 minutos aproximado.

Calentamiento:

1. Cardio general 3:00 minutos.

Estiramiento:

1. Extiramiento general 9:00 minutos.

Explicación del deporte:

Explicación general de la metodología de puntuación , Movimientos validos ,técnicas específicas de puntuación , técnicas no validas.

Entrenamiento Técnico Especifico:

1. Distancia correcta: 8:00 minutos.
 - a. Distancia 1
 - b. Distancia 2
 - c. Distancia 3
 - d. Distancia 4
2. Finteo Básicos: 10:00 minutos.
 - a. Explicación del Movimiento, y aplicaciones.
 - i. Finteo en Zenkuzudachi
 - ii. Finteo en Kibadachi
 - iii. Finteo en Kibadachi Pesos Pesados
 - iv. Ridmo
 - v. Tiempo



Liga Profesional De Karate Do Tradicional De Puerto Rico y Artes Marciales

• PO Box 20975, San Juan PR 00910 • Tel. 787-727-6026 • WWW.LPKDT-PR.ORG • DarioPcx@Hotmail.com •

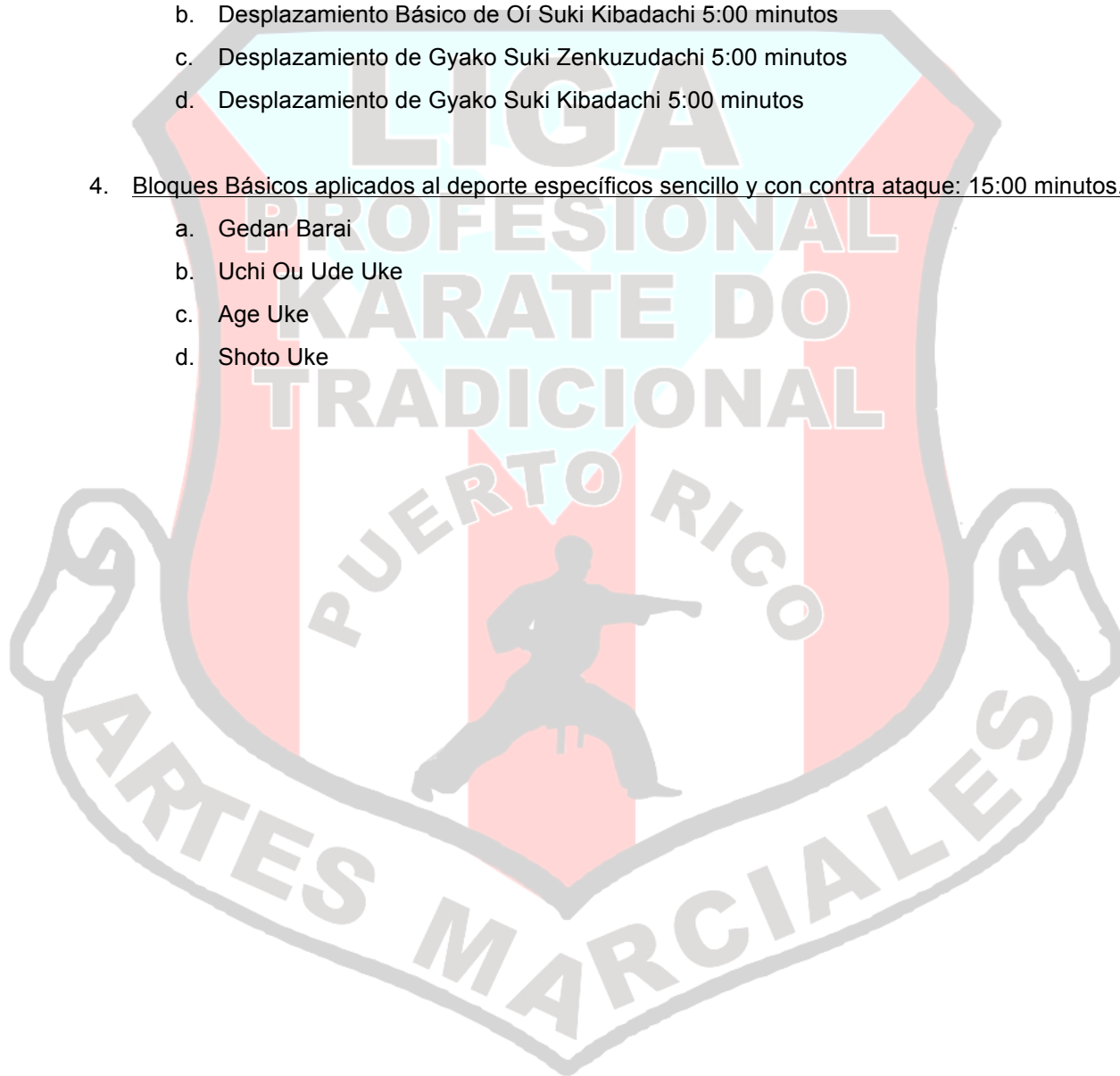
Segunda sesión del entrenamiento diseñado para desarrollar los ataques y las técnicas de puntuación mas usadas.

3. Movimiento Ofensivos Con Oi Suki:

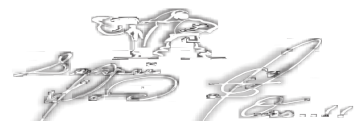
- a. Desplazamiento Básico de Oi Suki Zenkuzudachi 5:00 minutos
- b. Desplazamiento Básico de Oi Suki Kibadachi 5:00 minutos
- c. Desplazamiento de Gyako Suki Zenkuzudachi 5:00 minutos
- d. Desplazamiento de Gyako Suki Kibadachi 5:00 minutos

4. Bloques Básicos aplicados al deporte especificos sencillo y con contra ataque: 15:00 minutos.

- a. Gedan Barai
- b. Uchi Ou Ude Uke
- c. Age Uke
- d. Shoto Uke



LPKDT-PR[®]
WWW.LPKDT-PR.ORG • LPKDT-PR@Pcepertusa.com
PO Box 20975, San Juan Puerto Rico 00910



Presidente De La LPKDT-PR
Honor, Lealtad y Respeto the Shotokan Way