

CAMPUS DE KARATE 1r i 2n

Amb Club Karate Sant Cugat



DILLUNS

Activació i estiraments

Repàs tècnica base
Kihon

ESMORZAR

Kumite a l'aire

Jocs de reacció i velocitat

Estiraments a l'aire
lliure

Remullada

DIMARTS

Treball per estacions

Resistència, salt, força,
equilibri i elasticitat

ESMORZAR

Cau i roda

Kihon per parelles

Estiraments a l'aire
lliure

Karate per aigua

DIMECRES

Posada en marxa **Conceptes tècnics a repàs**

Mini torneig de Katas

ESMORZAR

Equilibri i reacció

Kata aplicat i Kihon aplicat + tast de Kata superior

Jocs cooperatius

Remullada

DIJOUS

Sortida entorn



Karate per l'entorn
proper

DIVENDRES

Activació motriu **Repàs per cinturons**

Kihon, kata i Bunkai
Kumite

ESMORZAR

Treball d'habilitats

Circuit motriu

Remullada