FEDERACIÓ CATALANA DE KARATE

CIRCULAR NÚM.: 28/2026 **FEDERACIÓ CATALANA DE KARATE I D.A.**

ASSUMPTE: FORMACIÓ IMPARTIDA PEL MESTRE DEOGRACIAS MEDINA

La F.C.K. i D.A. organitza la formació de karate impartida pel Mestre Deogracias Medina 9è Dan de Karate.

Aquesta formació es realitzarà al Gimnàs Dinamis Barcelona, Travessera de Gracia 417 el proper dissabte 28 novembre de 2026 en horari de 10:00 h. a 13:00 h.

CONTINGUT DE LA FORMACIÓ:

LA PEDRA ANGULAR DEL KARATE
- Naifanchin / Tekki, Sanchin i Tensho: La pràctica com a sistema integrat-
- Naifanchin / Tekki, Sanchin i Tensho representen tres formes complementàries de comprendre i educar el moviment global del cos.
- Naifanchin / Tekki — La base. Aprendre a organitzar els suports i l'arrelament.
- Sanchin — La connexió. Aprendre a integrar el centre corporal, la respiració i l'estructura del cos.
- Tensho — L'expressió. Aprendre a transmetre i expressar el moviment global del cos a través dels braços i les mans.

La finalitat no és executar tres katas de manera aïllada, sinó aprendre a utilitzar el cos com un sistema integrat en què cada part contribueix al moviment del conjunt.

Aquesta formació està dirigida a tots els practicants de les Arts Marcials, a tots els estils i a totes les disciplines associades.

L'import d'aquesta formació és de 20€.

REQUISITS NECESSARIS PER L'ASSITÈNCIA DEL CURS:
- Llicència en vigor.
- Edat mínima 16 anys i grau marró
- Inscripció mitjançant comunicació per correu electrónic.

Últim dia d'inscripció 2026. DIMARTS, 24 DE NOVEMBRE A LES 16:00 H.
(degut a les normes establertes pel Gimnàs Dinamis en relació al control dels assistents, no s'admetran inscripcions fora del termini establert).

JOSEP BOSCH i ESPINALT
PRESIDENT DE LA F.C.K. i D.A.

Barcelona, 19 de octubre de 2026

Unió de Federacions Esportives de Catalunya

euncet BUSINESS SCHOOL