



## **FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE DEPARTAMENTO DE TAI-JITSU PROYECTO 2010-2012**

Madrid, 11 de febrero 2010

### ***PRESENTACIÓN***

Con el fin de desarrollar y expandir el Tai-Jitsu en los diferentes Clubes de nuestra Comunidad se pone en marcha un proyecto a tres años dirigido a todos los interesados de esta Federación.

### ***INTRODUCCIÓN***

Su repertorio técnico, cuenta con atemis de puño y pierna; luxaciones, estrangulaciones, proyecciones, inmovilizaciones, etc., y trabajos de Kihon, kata y Randori.

Su sistema de competición consta de tres modalidades diferentes ofreciendo una alternativa muy variada.

Se dotará a los asistentes de los conocimientos pedagógicos para obtener su 1er Dan de Tai-Jitsu.

Están programados varios cursos siguiendo un programa evolutivo, lógico y dotado de una metodología práctica.

### ***PROYECTO***

El proyecto consiste en la realización de tres cursos de Tai-Jitsu, distribuidos a lo largo del año durante tres años, (tres licencias consecutivas), y con una duración de 6h. cada uno.

Están dirigidos a C.N. con titulación de monitor principalmente, pero también podrán asistir a los cursos los Kyus que lo deseen y de cualquier disciplina asociada a la FMK.

### ***OBJETIVOS***

- Historia, origen, Espíritu Budo, características, etc. del Tai-Jitsu.
- Dominar las técnicas hasta completar el programa de C.N.
- Aplicar los principios físicos y biomecánicos que rigen las técnicas.
- Aplicar los principios pedagógicos y su progresión didáctica.
- Aplicación autónoma en situaciones de Defensa Personal.

## **CONTENIDOS TÉCNICOS DE LOS CURSOS**

### KIHON

Caídas, Guardias, Posiciones, Esquivas, Defensas, Atemis.

Luxaciones, Proyecciones, Estrangulaciones, Inmovilizaciones.

### KATA:

De base, Fundamentales, superiores

### RANDORI

Preparado, libre, circulo

### APLICACIONES INTEGRALES:

Agarres, ataques, suelo, armas, etc.

## **Director del Proyecto: Muñiz González, Joaquín**

- 6º Dan en Tai-Jitsu, RFEK y DA. Madrid, 3 de julio de 2004
- Entrenador Nacional de Tai-Jitsu, FEK., Ávila, 12 de julio de 1991.
- Master Universitario en Alto Rendimiento Deportivo. Universidad Autónoma de Madrid. COE. Madrid 1994-1998.