



ENTRENAMIENTOS FEDERATIVOS DE KATAS

La comisión de Katas de la Federación Extremeña de Judo, comienza a funcionar con la intención de mejorar día a día en el conocimiento del judo y de las katas en particular. Se realizarán jornadas de entrenamiento a lo largo de esta temporada (2008/09) y con una periodicidad de al menos un día al mes.

Dichas jornadas **poseerán meramente carácter de entrenamiento y carecerán del aspecto formativo de un curso**, es decir, los participantes podrán ensayar, prácticas y profundizar las 7 katas de judo. Por ello los requisitos para cada uno de los participantes serán los siguientes:

- Pertenecer a un club afiliado a la Federación Extremeña de Judo y DD.AA
- Poseer la licencia federativa en vigor (temporada 2008/09).
- Tener al menos el cinturón marrón.
- Conocer el desarrollo técnico de las katas de judo.
- Acudir a los entrenamientos con judogui blando.

Los miembros de la comisión de katas de la Federación Extremeña de Judo y DD.AA, podrán asesorar sobre el entrenamiento y la práctica técnica de cada uno de los katas. Por ello, es importante la participación de todos los deportistas y técnicos federados, ya que pueden asistir sujetos de cualquier edad y época, y no sólo entrenar para aprobar el examen.

Los objetivos que persiguen dichos entrenamientos son los siguientes:

- Difundir las katas.
- Lograr que las katas se familiaricen con todos los judokas ya sean competidores o no.
- Mejorar el nivel técnico con la práctica de las katas
- Conseguir que la kata se practique como una forma de entrenamiento más y no sólo para el examen de paso de grado.

A continuación aparece la planificación de contenidos de kata específicos ha desarrollar en los entrenamientos a lo largo de la temporada:

MES	KATA ESPECÍFICA
NOVIEMBRE 2008	JUNO-KATA
DICIEMBRE 2008	JUNO-KATA
ENERO 2009	KIME-NO-KATA
FEBRERO 2009	KIME-NO-KATA
MARZO 2009	KATAME-NO-KATA
ABRIL 2009	KODOKAN-GOSHIN-JITSU
MAYO 2009	NAGE-NO-KATA