



Federación Balear de Judo y DD AA

REG. D.G.D. FD/021 – Reconocida de Utilidad Pública

JORNADAS KENDO Y MUJER

1. PRESENTACIÓN.

La idea es mejorar el kendo femenino en España organizando eventos específicos para ellas y fomentar la convivencia y concentraciones de chicas para la práctica del kendo, lo cual no es nada frecuente. La mayor parte de eventos son mixtos, y las chicas no pueden aprovecharlos como deberían.

Kenshi Women

2014
Palma
con
DAVID CASTRO

HODGING:
HOSTAL PINAR
Carrer de Camilo José Cela, 6
07014 Palma de Mallorca
+34 971 288 864
info@hostalpinar.es
www.hostalpinar.es
(Special fees for kendo group)

CONTACT:
ASUN GONZÁLEZ
KATAKANA2002@HOTMAIL.COM
+34 655 269 339

LUGAR:
CTRA. VALLDEMOSSA, KM 7,5 CAMPUS UIB
07122 PALMA DE MALLORCA

VIERNES 22
a.m. Playa exótica
p.m. Entrenamiento de 19 a 22h aprox

SÁBADO 23
a.m. Entrenamiento de 9 a 13h
p.m. Playa paradisíaca

DOMINGO 24
a.m. Entrenamiento de 9 a 12h
p.m. Competición de 18 a 21h

LUNES 25
a.m. Entrenamiento de 9 a 12h
p.m. Playa única

PATROCINADO POR:

CARTEL REALIZADO POR: DANIEL HENAREJOS SÁNCHEZ



Federación Balear de Judo y DD AA

REG. D.G.D. FD/021 – Reconocida de Utilidad Pública

2. RESPONSABLES.

Los máximos responsables de dichas jornadas son:

- David Castro, CN 6º Dan, miembro de la Comisión Nacional de Kendo. Encargado de la preparación de la Selección Masculina y Femenina.
- Asunción González, CN 5º Dan, Maestro Nacional y árbitro Nacional.

3. ORGANIZACIÓN.

Las jornadas se han realizado en Palma de Mallorca, se han programado en agosto aprovechando que hace buen tiempo y el clima de la isla permite compaginar entrenamientos y visitas a nuestras playas, 4 días para compaginar deporte y vacaciones.

Las sesiones de entrenamiento han sido las siguientes:

- Viernes 22 agosto, de 19 a 21h, en el Polideportivo de la Universidad de les Illes Balears.
- Sábado 23 agosto, de 10 a 13h y de 17-20h en el Polideportivo Toni Pizà de Palma.
- Domingo 24 agosto, de 9 a 13h y de 19 a 22h en el Polideportivo de la Universidad de les Illes Balears.
- Lunes 25 agosto, de 9 a 13h en el Polideportivo de la Universidad de les Illes Balears.

Han participado chicas de Ceuta, Madrid, Barcelona y Málaga, así como de nuestra comunidad.





Federación Balear de Judo y DD AA

REG. D.G.D. FD/021 – Reconocida de Utilidad Pública

ENTRENAMIENTOS:

Como ya se ha mencionado se han organizado estas jornadas para dar una oportunidad más a las mujeres kendokas de poder reunirse y practicar esta disciplina entre ellas, por ello no exigimos un nivel determinado para poder inscribirse, si bien como mínimo las participantes deben llevar bougu (la armadura), por lo que deben llevar al menos unos meses practicando.



Los entrenamientos se han dividido en 3 partes:

- Una primera de trabajo técnico: técnicas directas y formas de romper la guardia al oponente o abrir huecos en su guardia.
 - 1r día: ataques directos.
 - 2º día: formar de romper la guardia del oponente, golpeando su shinai antes de atacar, presionándolo para que cuando el oponente quiera recuperar el centro abra un hueco en el lado contrario, y por último amagos.





Federación Balear de Judo y DD AA

REG. D.G.D. FD/021 – Reconocida de Utilidad Pública

- 3r día: ataques hacía atrás.
- 4º día: técnicas de contraataque.



- Una segunda parte más corta de trabajo físico: de velocidad de brazos y de piernas.
- La tercera parte enfocada al combate: a veces todas a la vez y otras como si fuera una competición.



Cada día repasábamos brevemente el trabajo de los días anteriores.

La idea era q sobre la idea de ataques directos fueran aprendiendo y viendo diferentes alternativas y modos de encontrar el camino para realizarlos con éxito, y sobre todo q aprendieran a estudiar al oponente y sus reacciones.

El sábado por la tarde se hizo una mini competición tanto individual como por equipos sobre la que comentamos y corregimos algunas cosas posteriormente.



Federación Balear de Judo y DD AA

REG. D.G.D. FD/021 – Reconocida de Utilidad Pública



4. COLABORADORES:

- Federación Balear de Judo y DD. AA
- Y Clubs de Kendo de Mallorca y de las comunidades participantes.



Directora de la Comisión de Judo y Mujer de la FBJ

Maribel Fernández Matas

PRESIDENT DE LA FEDERACIÓ BALEAR DE JUDO I EE.AA

Miquel Àngel Bisquerra Rigo