



INSTITUTO DE KARATE TRADICIONAL URUGUAYO

---

### Cronograma del Gashukku 2021

#### **Viernes 17/12:**

- 17:00: arribo de participantes.
- 18:00 a 19:30: Kobu Do – Expositor Jorge A. Crosa
  - Manejo básico de Bo aplicado a los kata de Shotokan Ryu: Jitte, Meikyo y Kanku Sho
  - Kata básico: Kanei no Kun
  - Kumi bo
- 20:00 a 21:00: la correcta calistenia para la prevención de lesiones, test de evaluación. Expositor: Lic. en Fisioterapia German Colina.
- 21:30: cena.

#### **Sábado 18/12:**

- 06:00 a 06:30: Meditación en la playa – Técnicas de relajación
- 07:00 a 08:00: Desayuno.
- 08:30 a 10:00: Caminata al Cerro San Antonio
- 11:00 a 11:30: Métodos HIIT para entrenamiento funcional: TABATA aplicado a Karate
- 11:30 a 13:00 – libre
- 13:00 a 14:00 – Almuerzo
- 14:00 a 16:00 – Libre
- 16:30 a 17:30 - Kihon y kumite aplicado a la defensa personal.
- 17:30 a 18:30 – Merienda
- 19:00 a 20:30 - Práctica de kata avanzados, Jitte, Meikyo y Kanku Sho, c/ sus correspondientes bunkai (Pablo Pérez / Jorge A. Crosa)
- 21:00 a 21:30: Charla sobre los Derechos, Responsabilidades y Obligaciones de los kyu y danes.
- 22:00 - cena.

#### **Domingo 19:**

- 06:00 a 06:30: Meditación en la playa – Técnicas de relajación
- 07:00 a 08:00: Desayuno.
- 09:00 a 09:30: Entrenamiento HIIT – Metodologías EMOM, AMRAP.
- 11:30 a 12:30: Evolución del kumite del Gohon al Jiyu kumite, en la práctica activa.
- 12:30 a 13:30: Libre
- 14:00: horas almuerzo Confraternidad y fin del Gasshuko.