

IOGKFSA CINTURÓN NEGRO SENIOR

ZOOM GASSHUKU30, 31 DE OCTUBRE DE 2020

La actividad técnica anual de alto impulso de IOGKFSA para Karate Ka serio es nuestro Gasshuku de cinturón negro nacional.

Este evento será una combinación de Zoom y "Live", pero principalmente Zoom (solo se permite un pequeño grupo en el Dojo).

CONTENIDO DE CAPACITACIONES GRUPALES

| GROUPS | CONTENT |
|-----------------------------|--|
| Todos los cinturones negros | Focus on all Goju Ryu elements - Junbi Undo, Hojo Undo, Kihon, Kumite, Kata, Kata Bunkai |
| Sandan y superior | Tensho, Kurarunfa Kata and Bunkai |
| Yondan y superior | Tensho, Sesan Kata and Bunkai |
| Godan y superior | Tensho higher level, Superinpei Go, GoJu |

CALENDARIO

| Viernes 30 de Octubre | | |
|-----------------------|----------------|-----------------------------|
| TIME | ACTION | GROUP |
| 16h45 | Iniciar sesión | Todos los cinturones negros |
| 17h00-18h30 | Entrenamiento | Todos los cinturones negros |
| 18h45 | Iniciar sesión | 3er Dan y superior |
| 19h00-20h00 | Entrenamiento | 3er Dan y superior |

| Sábado 31 de Octubre | | |
|----------------------|----------------|-----------------------------|
| TIME | ACTION | GROUP |
| 08h45 | Iniciar sesión | Todos los cinturones negros |
| 09h00-10h00 | Entrenamiento | Yondan y formación superior |
| 10h15 | Iniciar sesión | Todos los cinturones negros |
| 10h30-12h30 | Entrenamiento | Todos los cinturones negros |
| 12h45 | Iniciar sesión | 5º Dan y superior |
| 13h00-14h00 | Entrenamiento | 5º Dan y superior |
| 14h15 | Iniciar sesión | Todos los cinturones negros |
| 14h30-15h30 | Entrenamiento | Todos los cinturones negros |

REPETICIÓN

(Tenga en cuenta que las repeticiones se realizarán sin Junbi Undo para reducir el tiempo y el consumo de datos)

| Domingo 1 de noviembre | |
|------------------------|--------------------------------------|
| TIME | REPLAY |
| 09h00-10h00: | Sandan y superior |
| 17h00-18h00 | Yondan y superior |
| 18h00-19h00: | Godan y superior |
| 19h00-21h00: | Todas las sesiones de cinturón Negro |

ORGANIZACIÓN

Todas las tarifas de entrenamiento incluyen repeticiones
El pago se realiza a través de **PayPal o cualquier método preestablecido confirmado con antelación.**

| TARIFAS DE FORMACIÓN: | | |
|-----------------------|-----------------|------------|
| GROUP | NÚMERO DE HORAS | COST USA\$ |
| Shodan, Nidan | 4.5 | \$65 |
| Sandan | 5.5 | \$75 |
| Yondan | 6.5 | \$85 |
| Godan and higher | 7.5 | \$95 |

Inscripciones y Pagos.

El registro se confirma después de realizar el pago

PayPal: <http://PayPal.me/bakkies>

PARA REGISTRARSE:

Vaya al sitio web de IOGKFGSA y complete el formulario de registro en

<https://www.iogkf.co.za/upcoming-events/#registration-gasshuku>

Recibirás una respuesta para confirmar tu registro una vez que se complete el pago

Para cualquier consulta, envíe un correo electrónico a bakkieslau@gmail.com