

BOLETÍN Nº 02 *KENPO Y MUJER*



DPTO. KENPO Y MUJER

www.kenpodnk.com

**II ENCUENTRO NACIONAL
SARIEGO (ASTURIAS), 04 SEPTIEMBRE 2021**



Real Federación Española
de Karate y D.A.
Departamento Nacional de Kenpo
kenpo@rfe.es
www.kenpodnk.com



Madrid, 29 de julio de 2021

ASUNTO: II ENCUENTRO NACIONAL DE KENPO Y MUJER

El Departamento Nacional de Kenpo de la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas convoca el II Encuentro de Kenpo y Mujer, para aquellas deportistas, técnicos y en general cualquier mujer interesada en los contenidos de la actividad.

PRESENTACIÓN:

Tras el éxito del I Encuentro Nacional en Pedrola, presentamos la siguiente actividad del programa de este año.

FECHA:

4 de septiembre – 10:30 hasta 14:00 h.

LIMITE DE INSCRIPCIÓN MIÉRCOLES 1 DE SEPTIEMBRE

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Instalaciones Deportivas Municipales de Sariego
Camín del Campu Fútbol, s/n, 33518 Sariego, Asturias



PROGRAMA:

Sábado, 4 septiembre

10:30 Reparto de camisetas (gratuitas, por parte de la organización).
Presentación, puesta en común del funcionamiento y objetivos del curso.

11:00 – 14:00 h Talleres de 30 minutos por grupos de 10 mujeres rotando con 3 monitores.

14:15 h Comida gratuita según marque la normativa.

1





Real Federación Española
de Karate y D.A.
Departamento Nacional de Kenpo
kenpo@rfek.es
www.kenpodnk.com



CONTENIDOS:

1. Medios de prevención frente a posibles agresiones.
2. El miedo: calma y autoconfianza.
3. Puntos vitales que no debemos olvidar. Nuestro cuerpo como arma.
4. Técnicas de Defensa Personal basadas en ataques más habituales hacia la mujer (de pie).
5. Técnicas de suelo.
6. Realizar golpes a paos, sacos... Juegos de golpeo, coordinación y reflejos con churros de piscina.
7. Armas circunstanciales. Qué son y cómo poder usarlas en autodefensa.

INDUMENTARIA DEPORTIVA:

Será obligatorio el uso de mascarilla quirúrgica o FFP2/KN95 tal como establece el Protocolo de Reanudación de la Actividad de la RFEK y DA V.3, ropa deportiva y zapatillas. Opcional llevar una toalla para las técnicas de suelo .

INSTRUCTORES:

Dña. Nuria Fernández

- Campeona de España 2020 full kenpo
- Subcampeona de España 2020 semi kenpo
- Experta en defensa personal
- Monitora de Tiempo Libre

Dña. Marian Suárez

- Experta en defensa personal
- Monitora de Tiempo Libre

D. Vicente Ardines

- Técnico deportivo superior de Kenpo
- Director Dto. De Kenpo del Principado de Asturias
- Seleccionador Nacional de Kenpo
- Técnico deportivo superior de Judo
- Técnico nivel I de Sambo

2





Real Federación Española
de Karate y D.A.
Departamento Nacional de Kenpo
kenpo@rfek.es
www.kenpodnk.com



INSCRIPCIONES:

LAS INSCRIPCIONES SERÁN ATENDIDAS POR RIGUROSO ORDEN DE LLEGADA

→ La actividad cuenta con seguro provisto por la organización.

LÍMITE 30 PERSONAS – A partir de 16 años

La fecha límite de inscripción está indicada arriba, tras esa fecha serán justificadamente desestimadas.



SE TRAMITARÁN MEDIANTE NUESTRA WEB

<https://www.kenpodnk.com/inscripci%C3%B3nencuentroke npomujer>

OBSERVACIONES:

Para más información pueden contactarnos a través de nuestro correo corporativo kenpo@rfek.es

La convocatoria se efectúa de acuerdo a las medidas sanitarias vigentes en conformidad con el protocolo de reanudación de la actividad de esta federación reforzado por el correspondiente del Consejo Superior de Deportes.

Lo que se comunica a Vd. Para su debido conocimiento

VºBº

El Presidente de la RFEK Y DA

Fdo.: ANTONIO MORENO MARQUEÑO

El Dtr. del Dpto. Nacional de Kenpo

Fdo.: JOSÉ M^a MÉNDEZ LÓPEZ

3

