



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

P.D.M. VILLAVICIOSA DE ODÓN
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfonos: 91 616 60 27
FAX: 91 616 69 59

CIRCULAR Nº 40 DE FECHA 22 DE MARZO DE 2021

ASUNTO: TALLER DE WAGUA WU SHU

Con el fin de dar continuidad a las actividades que veníamos desarrollando antes de la pandemia, convocamos este curso de Wagua bajo las siguientes condiciones.

La Federación Madrileña tenía presentado desde el mes de junio en la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid, un Protocolo de Prevención COVID-19 para la realización de Actividades Deportivas en el P.D.M. de Villaviciosa, dicho Protocolo no fue autorizado hasta finales del mes de agosto por lo que es primordial que tanto profesores como deportistas sean concedores del mismo, con el fin de poder participar en cualquiera de las actividades que sean convocadas por la Federación mientras dure la situación de crisis sanitaria. Todos deberemos cumplir con las medidas marcadas por las autoridades por la pandemia del COVID 19 y con este Protocolo.

FECHA Y HORARIO: domingo 18 de abril de 10:00 a 14:00 horas.

LUGAR: P.D.M. Villaviciosa C/ León, nº 59 - Villaviciosa de Odón (Madrid).

PARTICIPANTES: Este curso está abierto a todos los deportistas de Wu Shui con licencia en viagor de la presente temporada.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: Gratuita.

INSCRIPCIÓN: Hasta las 13:00 horas del miércoles 14 de abril, la inscripción se realizará a través de la plataforma web que utilizan los clubes para la tramitación de licencias (se adjuntan instrucciones).

IMPORTANTE: El día arriba indicado el programa cierra de forma automática la inscripción rechazando las solicitudes fuera de plazo, además, en caso de llegarse al número máximo de inscripciones también imposibilitará que nos podamos inscribir.

ESCUELA FEDERATIVA



NKL BUDO SHOP
Artes marciales y deportes
de contacto

www.nklbudo.com

913 182 205 / 645 978 033

comercial@nklbudo.eu

C/ Ciudad de Frías , 16. Nave 2. MADRID.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

P.D.M. VILLAVICIOSA DE ODÓN
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfonos: 91 616 60 27
FAX: 91 616 69 59

八卦掌

BA GUA ZHANG

(El Wushu Interno de los 8 Trigramas)

- Características del estilo
- Características de la posición
- Ejercicios para soltar el cuerpo
- Serie de Paida gong (八卦拍打功 auto-masaje)
- Posiciones de las piernas
- Posiciones de las palmas
- Principios del paso "deslizarse en el barro" (tang ni bu 趟泥步)
- Diferentes técnicas de caminar en el Bagua Zhang
- Ejercicios de fortalecimiento en parejas (Long Xing Ban Da 龙形盘打) Golpes cruzados del Dragon.
- Forma de Long Xing Bagua Zhang 1º parte. 武当龙形八卦掌.

1	Palma de cambio simple	Dan huan zhang	單換掌
2	Palma de cambio doble	Shuang huan zhang	雙換掌
3	Palma sosteniendo el Cielo	Tuo Tian zhang	托天掌
4	Palma girando	Zhuan shen zhang	轉身掌



NKL BUDO SHOP
Artes marciales y deportes
de contacto

www.nklbudo.com

913 182 205 / 645 978 033

comercial@nklbudo.eu

C/ Ciudad de Frías , 16. Nave 2. MADRID.