

## KENDO

147.04 Nivell 1

147.06 Nivell 1

147.05 Nivell 2

## ACTIVITAT

El Kendo és una disciplina marcial originària del Japó, que té les seves arrels en el Ken Jutsu o art de l'espasa ancestral. Aquest es practicava des del segle XIII en la forma tradicional de Kata, o exercicis codificats per parelles amb una espasa de fusta anomenada Bokken. Cada escola tenia els seus propis Kata, no hi havia cap mena de combat lliure i l'entrenament era enfocat exclusivament a l'eficàcia en el combat real.



Al llarg dels segles es desenvoluparen les proteccions que constitueixen l'actual equip protector de Kendo, basat en l'armadura dels antics Samurai, i també aparegué l'espasa de bambú anomenada Shinai, permetent als practicants la realització de combats lliures amb total seguretat, car l'eficàcia de les proteccions evitava qualsevol lesió.

En l'actualitat el Kendo és regulat per la Federació Japonesa de Kendo (ZNKR), i a nivell internacional per la Federació Internacional de Kendo (IKF), existint en el món un nombre de practicants superior als vint milions de persones, la major part dels quals és al Japó, on el Kendo forma part de l'ensenyament escolar, i gaudeix d'una gran popularitat per les seves virtuts formatives a nivell físic, mental i espiritual

## PROGRAMA DEL CURS

- Introducció històrica. Vestimenta: Keikogi, Hakama, Obi. Armes: Iaito, Bokken, Shinai. Armadura: Bogu. Etiqueta. Presa de l'arma. L'esguard. Guàrdies. Desplaçaments. Exercicis bàsics: Suburi.
- Etiqueta. Presa de l'arma. L'esguard. Guàrdies. Desplaçaments. Cops bàsics: Men, Kote, Do, Tsuki. Exercicis bàsics
- Desplaçaments. Distàncies: Itto Ma. Chika Ma, To Ma, Tsuba Zerai. Cops bàsics. Exercicis bàsics.
- Desplaçaments. Distàncies. Cops bàsics. Cops encadenats. Exercicis bàsics. Exercicis per parelles.
- Cops bàsics. Cops encadenats. Exercicis bàsics. Exercicis per parelles. Exercici Kiri Kaeshi.
- Cops bàsics. Cops encadenats. Exercicis bàsics. Exercicis per parelles. Exercici Kiri Kaeshi. Exercici Uchi Komi
- ZNKR Kendo Kata: 3 Kata. Demostració 10 Kata. Exercicis bàsics individuals i per parelles. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques d'atac: Harai Waza
- Exercicis bàsics individuals i per parelles. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques d'atac: Harai Waza, Renzoku Waza
- Exercicis bàsics individuals i per parelles. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques d'atac: Harai Waza, Renzoku Waza, Hiki Waza.
- Exercicis bàsics individuals i per parelles. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques d'atac: Harai Waza, Renzoku Waza, Debana Waza
- ZNKR Seitei Iai: 3 Kata. Demostració 12 Kata
- Exercicis bàsics. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques de defensa: Nuki Waza
- Exercicis bàsics. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques de defensa: Nuki Waza, Kaeshi Waza.
- Exercicis bàsics. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques de defensa: Nuki Waza, Kaeshi Waza, Suriage Waza
- Exercicis bàsics. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques de defensa: Nuki Waza, Kaeshi Waza, Suriage Waza. Uchiotoshi Waza.
- Exercicis bàsics. Kiri Kaeshi. Uchi Komi. Tècniques de defensa: Nuki Waza, Kaeshi Waza, Suriage Waza. Uchiotoshi Waza KORYU (Iai Jutsu & Ken Jutsu) 2+2 Kata. Demostració 8+14 Kata

## KENDO

147.04 Nivell 1

147.06 Nivell 1

147.05 Nivell 2

**DATES:** del 3 de març al 30 de juny

*El 17/03, 19/03, 2/06 i 23/06 no hi ha classe!!*

**LLOC i HORARIS:**

**codi 147.04 Nivell 1**

**codi 147.05 Nivell 2**

**codi 147.06 Nivell 1**

dilluns i dimecres, de 21.30 h a 22.30 h, al Gimnàs UPC

dilluns i dimecres, de 21.30 h a 22.30 h, al Gimnàs UPC

dilluns i dimecres, de 8.00 h a 9.00 h, al Poliesportiu

**PREUS:**      **Soci Univers**              **90 €**  
PVP    114 €

**PLACES:**      Màxim              20 persones  
Mínim              10 persones

**RECOMANACIONS:**

- Cal porta roba còmode

**KENDO****147.04 Nivell 1****147.06 Nivell 1****147.05 Nivell 2****NOTES**

L'organització es reserva el dret de fer qualsevol modificació d'aquest programa per tal de millorar el desenvolupament de l'activitat.

**Devolució de les quotes**

En cas que no s'arribi al mínim d'inscrits assenyalats, l'activitat podrà ser anul·lada i es reemborsarà el preu íntegre. En general, sempre que no existeixin causes imprevistes d'última hora, com ara un accident o una malaltia (aquests casos hauran de ser comprovats amb un justificant del metge), o bé la suspensió de l'activitat, es seguirà la normativa següent:

- Fins a una setmana abans de tancar el termini d'inscripció es retornarà el 100% de l'import.
- A partir d'una setmana fins a tres dies abans de superar el termini d'inscripció es retornarà el 50%. Un cop superats aquests tres dies, no es farà cap tipus de devolució.
- Un cop tancat el termini d'inscripció a l'activitat no hi haurà cap tipus de devolució.

**Assegurances****Estudiants de la UPC menors de 28 anys:**

tot estudiant menor de 28 anys (de 1r, 2n i 3r cicle) queda acollit a l'Assegurança Escolar Obligatòria en el moment de formalitzar la matrícula. A partir d'aquest moment, us enviaran a casa la documentació on s'expliquen els passos a seguir.

Qualsevol tipus de prestació s'efectuarà en els centres concertats amb la Mutualitat de l'Assegurança Escolar. En cas de ser atesos en algun centre que no tingui previst el recurs de l'A.E. pot sol·licitar-se la devolució de les despeses derivades, tenint en compte que es calcularan d'acord amb les tarifes oficials de l'A.E.

Les gestions es faran a l'INSS (Sant Antoni M<sup>a</sup> Claret, 5-11, tel. 93-284 93 58) aportant el Comunicat d'accident escolar - sol·licitud de prestació, la factura abonada i l'informe mèdic.

**Estudiants majors de 28 anys:**

no queden coberts per l'Assegurança Escolar Obligatòria i, per tant, necessàriament hauran de contreure una altra assegurança (SS, etc.). La UPC posa al teu servei una assegurança que garanteix la suficient cobertura en cas d'accident, en els àmbits acadèmic i privat, i que cobreix tots els esports i activitats d'esbarjo organitzades per la UPC - sempre amb caràcter *amateur*-, exceptuant les següents activitats: esports aeris, boxa, lluita, arts marcial, automobilisme i motocicletes de més de 125 cc. Per obtenir informació sobre els centres concertats, prestacions i quota anual total de l'assegurança pels majors de 28 anys us heu de dirigir a l'Univers del vostre campus.

- La entitat organitzadora de l'activitat pot demanar en qualsevol moment la presentació del carnet de soci de l'Univers, el resguard del full d'inscripció a l'activitat, o el DNI, per tal de comprovar que el titular del carnet i el client és la mateixa persona.
- En qualsevol moment l'Univers pot fer una enquesta telefònica o escrita als inscrits per tal de reprogramar o conèixer la qualitat de les activitats ofertades.