



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 64 DE FECHA 29 DE ABRIL DE 2021

ASUNTO: II TALLER DE BAGUA ZHANG (WU SHU)

Con el fin de dar continuidad a las actividades que veníamos desarrollando antes de la pandemia, convocamos este segundo curso de Bagua Zhang 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 conocedores 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: sábado 15 de mayo de 16:00 a 20:00 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 Shu con licencia en vigor de la presente temporada.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: Gratuita.

INSCRIPCIÓN: Hasta las 12:00 horas del miércoles 12 de mayo, 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 . parte II (El Wushu Interno de los 8 Trigramas)

Imparte Shifu Juan C.Serrato

Contenidos para el taller de Bagua de la Federación Madrileña de Judo. 15 de mayo 2021.-

- Ejercicios para soltar el cuerpo
- Serie de Paidá 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.

Forma de Long Xing Bagua Zhang 2º parte. 武当龙形八卦掌.

4	Girando la palma	<i>Zhuan shen zhang</i>	轉身掌
5	Palma de giro completo	<i>Shun shi zhang</i>	順勢掌
6	Palma rueda de molino	<i>Mo pan zhang</i>	磨盤掌
7	Palma que voltea	<i>Fan shen zhang</i>	翻身掌



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.