

# CURSO DE SHOTOKAN KARATE-DO

## EN VALL D'HEBRON 24/10/2015

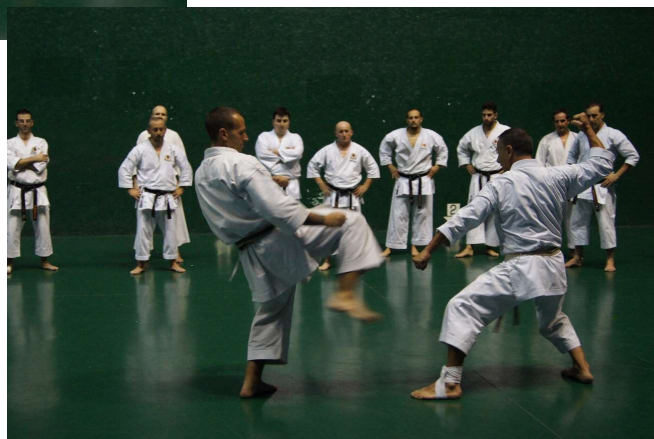
Nos hemos vuelto a reunir el pasado sábado 24 de octubre para disfrutar una vez más de aquello que más nos gusta; *Shotokan karate-do*, amigos y una buena mesa. Esta vez inaugurando un nuevo emplazamiento, los frontones olímpicos de la Vall d'Hebron testigos de las competiciones de pelota vasca durante los juegos de Barcelona'92 (gracias a nuestro compañero Jordi Canillas por su excelente gestión al respecto).

No teníamos experiencia pues de cómo iba a resultar el lugar para la práctica activa de karate sin embargo como de costumbre el resultado fue óptimo. Una pista de frontón amplia donde pudimos practicar sin ningún tipo de problema.



Sesión doble de mañana y tarde con espacio para disfrutar de una buena mesa con una buena compañía y de hasta de un cumpleaños, el de nuestro conocido compañero Patricio al cual el día anterior le habíamos dedicado unas canciones en el entrenamiento del viernes tarde. Por poder pudieron algunos hasta echarse una pequeña siestecilla post-comilona en unos “catres” que habían en el restaurante puestos allí casi “exproceso” para nosotros.

Entrenamiento matinal con calentamiento de caderas para el posterior trabajo del *Koshi Kaiten* con técnicas al aire en *Kiba*, *Zenkutsu* y *Kokutsu Dachi*. Pasamos después a trabajar un *Kihon Kumite* con variaciones a *Kaeshi*, *espejo* y *Okuri* que hizo las delicias de los asistentes. Por la tarde con los estómagos llenos y la tradicional abulia que invita más a una siesta militar que a la práctica activa de karate empezamos con el calentamiento directamente en *kumite* con acción/reacción que hizo que marchara rápidamente cualquier atisbo de pereza. Seguimos con *Kihon-Kumite* como por la mañana para acabar con un *Kata* a la altura de las circunstancias; *Sochin*. Fuerza y destreza, rapidez y solidez. La posición sin igual. Acierto rotundo por parte de nuestro *Sensei* ya que después de todo un día de entrega nos dio la sensación de que nos faltó un poquito más de tiempo. *-Todavía me quedaba un buen rato más para terminar el Sochin!- ... pensábamos mientras nos dirigíamos al vestuario secándonos el sudor.*



Así terminó la sesión de tarde de un curso para pequeños, medianos y mayores, delgados y gruesos, Kyus y Danes, alumnos del dojo J.Martínez y compañeros de otros. Así sucedió con el compañero Víctor Ridaó y los chicos de su Dojo y llegado presto desde Biarritz para este acontecimiento el compañero Stéphane Cotrell. Seguro que no se arrepintieron. Cualquiera miembro de la familia del *Shotokan Karate-do* hubiera disfrutado como nosotros y con nosotros en este fantástico curso comandado por el *Sensei* José Martínez Jarana. Oss!.

Fernando Cubells, alumno del Dojo J.Martínez.