

ABRIMOS CAMINOS A LA ESPERANZA poniendo en marcha en el África subsahariana proyectos solidarios, educativos y de apoyo a niños y jóvenes sin oportunidades.

ABRIMOS CAMINOS A LA ESPERANZA con estas II Jornadas de Solidaridad con África, posibles gracias a la participación de cientos de personas procedentes de diversos ámbitos profesionales, deportivos y artísticos.

ABRIMOS CAMINOS A LA ESPERANZA porque creemos que entre todos podemos hacer un mundo más justo, en que cada ser humano disponga de los medios para construir su propia existencia.

**GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**



C/ Asturias, 8-3º D - 33004 OVIEDO  
www.elpajaroazul.org  
fundacion@elpajaroazul.org



# II GALA SOLIDARIA DE ARTES MARCIALES

**SÁBADO 2 ABRIL 2011  
DE 19:00 A 21:00H  
PALACIO DE LOS DEPORTES DE OVIEDO  
ENTRADA 5€**

COORDINADOR: ALFONSO ESTRADA  
BENEFICIARIO: CENTRO DE MUJERES EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN EN KINSHASA (R.D. CONGO)



K Y U D O	El <b>Kyudo</b> es el <b>arte del arco</b> , una de las artes marciales tradicionales más antiguas en Japón. El arco sin tensar mide más de dos metros, es asimétrico y tiene la empuñadura en el tercio inferior. El acto de tirar se compone de ocho movimientos básicos o <i>Shahô-Hassetsu</i> que se realizan como un ciclo continuo.
-----------------------	--

El <b>laido</b> es un arte tradicional japonés que consiste en realizar técnicas de desvainado de la katana. El laido era utilizado por los samuráis con el objetivo de ser capaz de reaccionar correctamente en cualquier situación aun con el sable envainado.	I A I D O
--	-----------------------

K A R A T E	El <b>Karate</b> es un arte marcial de origen japonés que utiliza brazos y piernas como armas contundentes para la defensa y el ataque.  Se trata de un sistema de combate basado en el impacto que desarrolla su máxima efectividad en las confrontaciones producidas en la distancia media.
----------------------------	---

El <b>Muay Thai</b> nació en el antiguo reino de Siam. Incluye habilidades en el manejo de lanzas y espadas y en el uso del cuerpo como arma en situaciones de combate a distancia corta, con técnicas como patadas, golpes con el puño, rodillas, espinillas, codos y ciertas maneras de derribar al adversario.	MUAY T H A I
---	--------------------------

WU S H U	El <b>Wu-shu</b> son artes marciales chinas milenarias que se extendieron a occidente en los años setenta como <i>Kung Fu</i> . Es una filosofía de vida y un sistema de defensa personal muy eficaz orientado a evitar la pelea.
-------------------	---

El <i>Wu-shu</i> incluye al <b>Taichichuan</b> , también conocido como <b>Taichi</b> , un estilo de movimientos relajados, lentos, continuos, generalmente suaves y circulares, acompasados a la respiración, y con la atención concentrada.	TAI C H I
--	--------------------

A I K I D O	El <b>Aikido</b> es un arte tradicional japonés basado en movimientos circulares y desplazamientos del arte del sable. Combina la estabilidad del atacante con el movimiento circular sobre el propio centro de gravedad, firmemente asentado. Los desplazamientos proporcionan al <i>Aikido</i> el aspecto de una danza fluida, armónica y delicada, aunque su finalidad es controlar la fuerza del adversario.
----------------------------	--

K E N D O	El <b>Kendo</b> es el adiestramiento en el uso de la espada, una necesidad prioritaria para la supervivencia de los guerreros japoneses en la antigüedad. Hoy es un arte marcial-con un importante componente psicológico, que desarrolla las capacidades físicas básicas, la autodisciplina, el espíritu de superación y el autodomínio.
-----------------------	---

El <b>Nihon Tai-Jitsu</b> es un arte marcial tradicional japonés que usaban los antiguos samuráis para defenderse cuando quedaban sin armas.  Utiliza todo tipo de técnicas y distancias de ataque posibles con el mínimo esfuerzo. Las técnicas se basan en principios simples y básicos de la física y la mecánica del cuerpo humano.	NIHON T A I J I T S U
---	---

K O B U D O	El <b>Kobudo</b> es el camino del arte marcial antiguo y, más concretamente, el manejo de las armas antiguas. Nació de la necesidad de campesinos y pescadores de la isla de Okinawa de utilizar sus útiles de trabajo cotidiano como armas para defenderse de las continuas invasiones, al no disponer de armas nobles como la katana o el arco.
----------------------------	---

El <b>Judo</b> es un arte marcial de origen japonés y un deporte olímpico de lucha. Se practica por parejas con el fin de voltear al oponente cuando está de pie o dominarle y controlar su cuerpo cuando se lucha en el suelo. Con un importante trasfondo filosófico y ético, su objetivo, más allá del combate, es el descubrimiento de uno mismo.	J U D O
---	------------------

KENPO K A R A T E	<b>Kenpo</b> , combinación de antiguas técnicas de pelea y principios científicos modernos, es un flujo de movimiento sin fin, una fuerza que puede aplastar a cualquier atacante. Cada movimiento genera una reacción específica en el oponente. Cada reacción lo guía a uno, a su próximo movimiento. Cada golpe es un bloqueo y cada bloqueo es un golpe. Cada movimiento fluye hacia el siguiente. Esta secuencia lógica de flujo y acción, es la esencia del Kenpo.
-------------------------------------	--

La <b>Capoeira</b> es un arte marcial gigante en el que se mezclan la lucha, la expresión corporal y la tradición del pueblo brasileño y un excelente método de defensa creado por los esclavos africanos durante la época de la esclavitud en Brasil. En la Capoeira se combinan de forma espectacular la agilidad, el equilibrio, la flexibilidad, los movimientos perspicaces, la música y la diversión .	C A P O E I R A
--	--------------------------------------