

CURSO INTENSIVO DE PALO

el 17 de mayo de 2008

FORMA DEL

"PALO DEL MERCADO"

CON EL PROFESOR
MANUEL MAZÓN

Principios básicos del arma

Manejo individual del palo

Aplicación por parejas

El palo y la energía del Tai Chi



**Inscríbete antes del
13 de mayo**

Horario: De 10h a 14h y de 16h a 20h.

LUGAR: Pistas municipales de tenis
Ada/de la Cañada,111
(Acceso desde A2 y M40)

PRECIO 60 EUROS

RESERVA: ingreso del 50 % en la cuenta
de Caja Madrid:

2038 2721 57 3000306370

Indicar nombre y concepto
"curso mayo"

Imprescindible confirmar reserva.

Contacto: Cristina: 646171831
paris_cristina@yahoo.es

PLAZAS LIMITADAS: máximo 20

NOTA: No son necesarios conocimientos previos.



**CLUB DE TENIS
COSLADA**

El palo es el arma tradicional más antigua en artes marciales. Era una herramienta valiosa para ciegos y ancianos, sirviéndoles de guía o apoyo, y una defensa ideal contra fieras y adversarios, aunque también se utilizaba en la vida cotidiana como palanca, puntal o yugo.

Tradicionalmente hemos visto como el agua del río o los alimentos que se compraban en el mercado se transportaban colocándose el palo sobre los hombros y atando en ambos extremos unas trenzas de esparto con cestos o vasijas. Además el palo les servía como defensa ante cualquier ataque.

La medida de este tipo de palo debe ser única para cada practicante. Con los brazos en cruz, mediremos desde la segunda falange del dedo medio, a la misma del dedo medio de la otra mano. El grosor oscila entre 25 y 30 milímetros. Se utiliza cualquier tipo de madera a excepción de chopo o pino, por ser demasiado frágiles.

ORGANIZAN: CLUB DE TENIS COSLADA
PATRONATO MUNICIPAL DEL DEPORTE
COLABORA: CRISTINA RIESCO