

# CLUB ESPORTIU KALI ARNIS PALAMÓS



**Nom presidenta:** Sra. Ana Isabel Castan Torres  
**Adreça social:** c. Isaac Matas Tauler, 16 - 17230- Palamós  
**Telèfon:** 666 210 397 **Facebook:** artes marciales filipinas KALI ARNIS  
**Núm. Registre Municipal d'Entitats Ciutadanes:** 158  
**CENS ESPORTISTES:** 12 NOIS (12) NOIES ()

Les arts marcials filipines són una eina molt ben estructurada i perfecta per desenvolupar: reflexos, coordinació, velocitat, anticipació i acció de resposta aportant una millora personal tant a nivell d'experiència com d'aprenentatge en tècniques i conceptes. Ens ensenya a desenvolupar les nostres qualitats, no estancant-nos en normes o prohibicions, aprenent que hi ha altres maneres de fer les coses i, així poder triar la que millor ens vagi en cada situació.

És molt important el desenvolupament de la fluïdesa mental i corporal, el reforçament dels valors tan necessaris com la humilitat, la tolerància, la comprensió, la honestedat i la paciència, essent una art marcial que permet que persones amb discapacitat puguin realitzar els seus entrenaments.

L' estudi de les arts marcials filipines es centra amb la saviesa del moviment i no amb la força. Quan ens parlen d'arts marcials creiem que en sabem del què ens parlen, el nostre cervell guarda uns registres que s'han creat a través de pel·lícules, notícies o demés, que ens han inculcat i creiem que sí, que en sabem, però no és així, perquè les arts marcials filipines són molt més complexes.

No s'esforcen a trencar una fusta o donar una puntada de peu difícil. El seu objectiu es centra en la defensa evitant que no et colpegin o et puguin ferir, aquest és el veritable treball que realitzem.

El kali no només és un entrenament amb pals o bastons. Cada moviment realitzat amb l'estic o el pal és un moviment realitzat amb les mans i el conjunt dels moviments crea una rapidesa i una fluïdesa amb les mans buides o boxa filipina molt



típica en aquest art marcial; els bastons tan sols són una eina que utilitzem per desenvolupar els reflexos i la coordinació.

L'artista marcial veu molt més enllà d'un simple bastó.

El kali no ens ensenya a limitar-nos tan sols en uns moviments en concret, el kali ens ensenya a fluir com si d'un ball es tractés, de fet, quan Filipines va ser envaïda pels espanyols, als filipins se'ls va prohibir realitzar els seus entrenaments, però ells van continuar entrenant a través de la dansa "SAYAW" i, actualment, les arts marcials s'ensenya a les escoles.

Segueix-nos al **facebook:** artes marciales filipinas KALI ARNIS



## PROGRAMACIÓ CURS 2016-2017

**ACTIVITAT:**  
Arts marcials filipines

**INICI I DURADA DEL CURS:**  
Tot l'any

**EDAT ALUMNES:**  
A partir de 12 anys

**DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA:**  
Full d'inscripció degudament omplert  
2 fotografies mida carnet  
Fotocòpia del DNI

**INSCRIPCIONS I MÉS INFORMACIÓ:**  
**Tel:** 666 210 397  
**Facebook:** artes marciales filipinas KALI ARNIS