

KARATE

Xisco Casanovas cinturó negre 1er Dan de Tai-Jitsu

M.S.C

El dissabte passat 11 de desembre es celebrà a Madrid la convocatòria d'examen de cinturó negre de Tai-Jitsu. Aquest art marcial està amparat baix la federació espanyola de karate com a disciplina associada, Xisco Casanovas, juntament amb dos companys mallorquins passaren les proves corresponents, essent ara cinturó negre 1er dan de Tai-Jitsu i 5è dan de Karate.

Cal destacar en aquest esdeveniment que foren unes proves molt dures, ja que sols aprovaren un 60% dels aspirants, i que al finalitzar, el tribunal trobà oportú destacar la capacitat tècnica de Xisco Casanovas.

L'examen consta de diferents parts ben diferenciades: Teoria -Agafades fonamentals, amb sortida per atemi (tècnica de contraatac), per luxació i per projecció, Kata de base i kata fonamental, aplicació de kihon de base, on la tècnica final damunt l'oponent és un contraatac, aplicació de kihon fonamental, on la tècnica principal pot ser una luxació, una projec-

ció o estrangulació, acabant amb l'abandonament de l'oponent.

Durant l'examen s'ha de demostrar també altres habilitats, com la capacitat de fer caigudes, esquives, etc...

Per altra banda cal destacar també el treball del sollerí Miquel Valcaneras, que des del primer moment que en Xisco va començar a practicar el Tai-Jitsu, es va oferir a treballar amb ell com a uke (el que rep les accions de la tècnica realitzada) i que sense la inestimable ajuda d'en Miquel, no hagués estat possible superar aquest nivell.

El fet també que en Xisco està en possessió del títol de Entrenador Nacional de Karate (o tècnic esportiu superior) obté la convalidació d'ensenyança de Entrenador Regional (o tècnic esportiu de grau mitjà) en Tai-Jitsu.

A partir del mes de gener de 2011 es crearà oficialment la Delegació Balear de Tai-Jitsu, la qual estarà dirigida pel sollerí Xisco Casanovas, ajudat com no, per els companys que també acobnseguiuren aprovaren a l'examen.



Xisco Casanovas ha preparat l'examen amb M. Valcaneres.

CICLOCROSS

Pere i Sebastià Casanovas són els campions de Balears

M.C.S

Aquest passat diumenge es va celebrar a Artà el Campionat de Balears de ciclocross que, a l'hora, era la darrera prova puntuable per la Challenge i que va comptar amb una bona participació, entre la qual no hi va mancar la d'alguns ciclistes sollerics.

En aquesta quarta i darrera cita de l'any, a Artà, es va escollir un interessant circuit que va alternar una zona d'asfalt amb una de plana i una zona de bosc molt dura amb pujades i baixades, que feren que la cursa fos realment dura.

A la cursa infantil, a la qual els participants havien de fer un recorregut de 4 qms, hi va haver un clar i evident protagonista, el sollerí Pere Casanovas, que va posar de manifest la seva evident superioritat i, gairebé des de la sortida va passar a comandar la cursa anant, poc a poc, incrementant la diferència sobre els perseguidors, fins que arribà a meta en solitari i, pràcticament, amb un minut de diferència sobre el segon classificat. Va fer un temps de 15'20'', pels 16'24'' del segon classificat, Pere Crespí.

També cal destacar el primer lloc en fèmines de Cristina Casanovas fent un temps de 20'07'' superant amb 6 segons a Iurani Blanco. Finalment dir que Lloyd Pash acabà el 18è amb 21'50''.

Per altra banda, a la cursa



A dalt, podem veure a Sebastià Casanovas i Joan Girona, que sempre pugneren pel primer lloc. Al final Tià fou primer de la seva categoria, la Màsters 40, i segon de la general. A la dreta, Pere Casanovas entrant com a indiscutible guanyador de la cursa infantil, proclamant-se campió de Balears.



per a veterans i cadets, amb 18 qms de recorregut es va esdevenir que la victòria, contra tot pronòstic, va ser per un cadet, José

Acamillo Romero amb 43'40''.

Val a dir que Romero, fins a mitjans cursa, va mantenir una forta pugna amb els so-

llerics Sebastià Casanovas i Joan Girona, fins que el cadet va aconseguir deixar enrere els sollerics i entrà en solitari a meta. Sebastià Casanovas va ser segon, i primer Màster 40, amb un temps de 44'38'', mentre que Joan Girona va veure com seria superat per Tolo Vives,

corredor aquest que també intentaria donar caça a Casanovas, però no ho va aconseguir, acabant tercer amb 44'43'', mentre que Joan Girona es va haver de conformar amb el quart lloc final amb 45'29''. Ara, s'ha donat per acabada la temporada.

altamar
restaurant

Os desea unas felices fiestas Navideñas
y un próspero Año Nuevo
y os participa nuestro

Menú de
Noche Vieja y Baile
con música en vivo hasta la madrugada.

Esta noche también serviremos chocolate
con ensaimadas en la cafetería.

Precio c/u: 65 €
Hora: 20'30 h.
Reservas: 971 63 12 05

Reservas:
Telf. 971 63 12 05
Es Través, 28
PORT DE SÓLLER

Menú
Aperitivo y Cocktail de bienvenida

Parrillada Mixta
corbina, langostinos, gambas,
langosta, calamar y mejillones

Solomillo de Ternera
con salsa de trufas y gírgolas
judías tiernas saltadas con jamón,
patat riojana y espárragos rebozados

"Tronco Navideño"

Café, Cotillón,
Uvas de la Suerte
Surtido Navideño

Vinos
Blanco Bach Seco
Tinto Extrísimo Bach
Aguas Minerales
Cava Brut Nature
Brandy y Licores