



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon



Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

DADES GENERALS DE L'ENTITAT

Qui som:

El Club Kihon és una Entitat privada sense ànim de lucre i de caràcter social dedicada a la pràctica i ensenyament del Karate-Do i regida pels principis democràtics. Des de 1985 estem formant Karatekes. Creiem en la capacitat de superació de l'ésser humà i en la importància que el Karate-Do té per al desenvolupament general de la persona i el manteniment de la salut, tant física com psíquica.

Raó social:

C/ Santaago R y Cajal
08902 L'Hospitalet (Barcelona)
NIF: G61229449

Lloc de l'activitat:

Escola Pompeu Fabra
C/ Pi i Margall 27
08902 L'Hospitalet (Barcelona)

Dades de contacte:

Teléfono: 657 999 404
Email: clubkihon@gmail.com
Web: <https://kihon.es/>

Organigrama aprovat per l'entitat

- **Junta Directiva del Club Kihon:**
 - Presidente: José Fernández Tejero
 - Vicepresidente: Antonio Mula
 - Secretaria: María José Maya
 - Tesorera: Alicia Heredia Romero
- **Departamento técnico del Club Kihon**
 - Director Técnico: José Fernández Tejero
- Seleccionador de Kumite: Jonathan Fernández Heredia

Web on s'anuncia <https://kihon.es/quienes-somos/>

Missió i objectiu general de l'entitat:

La nostra raó de ser és la de posar els mitjans materials i humans necessaris per a la formació física, psíquica i ètica dels nostres socis i afíns. Crear un vincle entorn de la pràctica esportiva del karate amb estrets llaços entre companys i les seves famílies aconseguint un sentiment de pertinença al grup al club i a la seva ciutat per a aconseguir que els nens/as, joves i adults gaudeixin d'aquesta pràctica des d'un clima de concòrdia, respecte i harmonia. Sent un aspecte important per a nosaltres l'educatiu i formatiu utilitzant el karate i els seus entrenaments com una eina per a inculcar valors.

Des de 1985 a 2025, 40 Anys Transmetent Valors

En aquests 40 anys hem participat en nombrosos esdeveniments a nivell Català, Autonòmics, Nacionals i Internacionals i això ens ha permès que el club Kihon i la Ciutat de L'Hospitalet siguin coneguts i respectats a nivell Català Nacional i Internacional, en el món del karate. En els 40 anys s'han obtingut moltíssims triomfs esportius i en tots els nivells de participació: Mundials (goju), Europeus, Espanya, Catalunya i a nivell de base com els jocs escolars i tornejos de promoció de l'esport basí. El més important per a nosaltres no ha estat el llegat esportiu sinó l'educatiu i formatiu utilitzant el karate i els seus entrenaments com una eina per a inculcar valors. Hem prioritzat la Família, els estudis, la cohesió del grup i el treball per sobre de la competició esportiva. Hem potenciat la solidaritat amb la nostra ciutat L'Hospitalet, hem canalitzat el nostre potencial Humà en benefici de tots i hem educat en la corresponsabilitat a tots els nostres esportistes.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

El projecte de l'Activitat Esportiva Anual 2025 ha estat un èxit notable tant en la participació dels esportistes i les seves famílies com en els resultats esportius i tècnics obtinguts.

Vull agrair sincerament als esportistes i les seves famílies per l'esforç en assolir els objectius. També vull reconèixer la col·laboració altruista de Nieves Navarro en vídeos i fotos, Alfredo López en arbitratge de karate i I a Hèctor Fernández per l'elaboració de la presentació del 40 aniversari.

José Fernández Tejero ha exercit com a coordinador i responsable del muntatge i desmuntatge dels tatamis diàriament, per tal de dur a terme els entrenaments i les activitats esportives del Club Kihon. A més, ha coordinat l'àmbit tècnic i ha actuat com a entrenador i jutge de graus, desplaçant-se i assistint a totes les activitats organitzades pel club indicades en la memòria present i el calendari del 2025.

Valoració dels resultats obtinguts en relació als objectius perseguits amb les activitats del projecte 2025.

Els resultats esperats van ser aconseguits.

1. Realització del procés participatiu.

Es va realitzar, es va penjar a la Web i es va enviar per correu electrònic als socis. Això va resultar molt positiu perquè també es va animar els pares dels alumnes a participar-hi.

2. Col·laborar i Participar en esdeveniments organitzats a la nostra ciutat.

Participem a ENRODAT A L'H 2025, Festes de Primavera, exhibicions esportives. També a les Jornades Esportives Familiars de l'AFA Escola Pompeu Fabra. Els informes es troben en les pàgines següents d'aquesta memòria.

3. Intentar Conservar i mantenir les millores obtingudes en el 2024 i que han quedat reflectides en la memòria corresponent.

L'objectiu s'ha aconseguit clarament: hem mantingut el mateix nombre de socis i el nivell d'ingressos, així com tots els serveis proporcionats durant el 2024. Tot això queda reflectit en la present memòria.

4. Mantenir actualitzada i activa tant la pàgina web <https://kihon.es/> com el servei de gestió a través de l'aplicació Playoff: <https://kihonblogspot.playoffinformatica.com/FormLogin.php>
Objectiu aconseguit: mantenim i actualitzem constantment la pàgina web, així com el servei de gestió amb PLAYOFF que millora contínuament l'aplicació per oferir un millor servei.

5. Intentar dur a terme el Calendari d'activitats del Club Kihon 2025.

L'objectiu ha estat aconseguit, ja que s'han realitzat més activitats de les inicialment programades.

En el 2025 és de destacar:

La participació i els excel·lents resultats en la lliga catalana de karate.

L'organització i celebració del nostre 40 aniversari.

La realització d'Entrenaments de Karate d'Antics Alumnes i Noves Generacions.

La consolidació de Carla com una de les millors karatekes en l'àmbit nacional en la seva categoria.

L'àmplia participació i col·laboració dels nostres esportistes i familiars en els esdeveniments organitzats a la nostra ciutat.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Calendari d'activitats del Club Kihon dut a terme en el 2025:

Fecha Ini	Fecha Fin	Lugar	Evento
03/01/2025	19/12/2025	Dojo Kihon	Entrenaments de base, Segons les respectives categories. (dilluns, dimecres i divendres)
02/01/2025	18/12/2025	Dojo Kihon	Entrenament de Base i Tecnificació Kata i Kumite Shiai. (dimarts i dijous.)
10/01/2025	12/01/2025	Andorra	OBJETIVO SELECCION ANDORRA
17/01/2025	19/01/2025	Palma del Rio	1ª RONDA LIGA NACIONAL JUNIOR-SUB21
18/01/2025	18/01/2025	Palma del Rio	ENTRENAMIENTO KUMITE FEMENINO JUNIOR/SUB 21- RFEK
25/01/2025	25/01/2025	Esparraguera	Campionat de Catalunya Sènior FCK
25/01/2025	25/01/2025	Barcelona	PRESELECCIÓ CTO. ESPAÑA SÈNIOR
26/01/2025	26/01/2025	Franqueses del Vallès	III LIGA CATALANA KARATE DE KUMITE (1º Encuentro)
01/02/2025	01/02/2025	Cervelló,	1a LLIGA CATALANA DE KARATE KATA (1a JORNADA – OPEN DE CERVELLÓ)
08/02/2025	08/02/2025	Lloret de Mar	Campionat de Catalunya Infantil FCK
15/02/2025	15/02/2025	Car Sant Cugat	PRESELECCIÓ CTO. ESPAÑA SÈNIOR
16/02/2025	16/02/2025	Franqueses del Vallès	III LIGA CATALANA KARATE DE KUMITE (2º Encuentro)
17/02/2025	21/02/2025	Dojo Kihon	Examens de graus de kyu fins marró.
01/03/2025	01/03/2025	Caededeu	CAMPIONAT CATALUNYA CADET, JÚNIOR I SÈNIOR DE KYUS I DANS DE KARATE
01/03/2025	01/03/2025	Dinamis	Preselecció Infantil de karate. (depèn de resultats)
02/03/2025	02/03/2025	La Nucia (Alicante)	LIGA NACIONAL DE KARATE IBERDROLA CADETE-SENIOR
08/03/2025	08/03/2025	Dinamis	PRESELECCIÓ CTO. ESPAÑA SÈNIOR
16/03/2025	16/03/2025	Franqueses del Vallès	III LIGA CATALANA KARATE DE KUMITE (3º Encuentro)
21/03/2025	23/03/2025	MADRID	CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO (depèn de resultats).
22/03/2025	22/03/2025	Dojo Kihon	Entrenament de Tecnificació i preselecció de Kata i Kumite Shiai
06/04/2025	06/04/2025	L'Hospitalet	FESTA ESPORTIVA ENRODAT A L'H 2025, Exhibicions i tallers esportius
05/04/2025	05/04/2025	L'Hospitalet	Jornades Esportives Familiars AFA Pompeu Fabra 2024 (per confirmar)
14/04/2025	18/04/2025	Dojo Kihon	Examens de graus de kyu fins marró.
27/04/2025	27/04/2025	Franqueses del Vallès	III LIGA CATALANA KARATE DE KUMITE (4º Encuentro)
10/05/2025	10/05/2025	Montmeló	Campionat de Catalunya de Clubs FCK
11/05/2025	11/05/2025	Franqueses del Vallès	III LIGA CATALANA KARATE DE KUMITE (5º Encuentro)
17/05/2025	17/05/2025	L'Hospitalet	40 Aniversari Club Kihon (per confirmar)
30/05/2025	01/06/2025	GUADALAJARA	IV COPA DE ESPAÑA DE ESTILOS INTERNACIONAL
31/05/2025	31/05/2025	S/N	Campionat de Catalunya de Kyus Infantil FCK
08/06/2025	08/06/2025	Franqueses del Vallès	III LIGA CATALANA KARATE DE KUMITE (LA FINAL)
09/06/2025	13/06/2025	Dojo Kihon	Examens de graus de kyu fins marró.
16/06/2025	20/06/2025	Dojo Kihon	Controles Físcos, Protocolo del EuroFit adaptado al Karate.
14/07/2025	18/07/2025	Dojo Kihon	Examens de graus de kyu fins marró.
19/07/2025	19/07/2025	Dojo Kihon	EXÀMEN de Graus FINS A C.N. 3r DAN Kihon FCK i R.F.E.K.
20/09/2025	20/09/2025	Dojo Kihon	Entrenamiento Antiguos Alumnos y Nuevas Generaciones de Karate
27/09/2025	28/09/2025	Dinamis	Formació Arbitral. Titulació i Reciclatge
04/10/2025	05/10/2025	Asturias	2º Ronda Liga Nacional Junior/Sub21
11/10/2025	11/10/2025	Sant Celoni	Campionat de Catalunya CADET, JÚNIOR I SUB21 FCK
11/10/2025	11/10/2025	Dinamis	PRESELECCIÓ CADET, JÚNIOR I SUB21 FCK (depèn de resultats)
13/10/2025	17/10/2025	Dojo Kihon	Examens de graus de kyu fins marró.
18/10/2025	18/10/2025	Barcelona	Campionat de Catalunya de Kyus Sènior FCK
25/10/2025	25/10/2025	Car	Intercomunitari CADET, JÚNIOR I SUB21 FCK
15/11/2025	15/11/2025	Barcelona	FORMACIÓ I ACTUALITZACIÓ JUTGE TRIBUNAL DE GRAUS

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de L'Hospitalet

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

14/11/2025	16/11/2025	Jaen	CAMPEONATO ESPAÑA CADETE, JUNIOR Y SUB-21 (depende de resultados)
22/11/2025	22/11/2025	Tarragona	CAMPIONAT DE CATALUNYA DE KYUS INFANTIL FCK
12/12/2025	14/12/2025	Tenerife	FINAL LIGA NACIONAL DE KARATE (TODAS LAS CATEGORÍAS)
13/12/2025	13/12/2025	Barcelona	Final Campionat de Catalunya de Kyus Totes les Categories FCK
15/12/2025	19/12/2025	Dojo Kihon	Examens de graus de kyus fins marró.
19/12/2025	19/12/2025	En el Dojo	Taller d'entrenament de karate obert als pares i familiars

OBJETIVO SELECCION ANDORRA

Real Federación Española de Karate y Federación Andorrana de Karate

La Federación Española de karate, ha seleccionado a **MARTA ARRABAL TORRES**, para participar en la actividad "Objetivo Selección Andorra".

Días: del 10 al 12 de enero de 2025,

Lugar: en Andorra la Vella.

Con la invitación de la Federación Andorrana de Karate, y supervisada por el seleccionador ANGEL LUIS CHAVES, que será quien acompañe a la deportista durante toda su estancia.



FEDERACIÓ
ANDORRANA
DE KARATE

10 al 12 de enero de 2025 OBJETIVO SELECCION ANDORRA



Un encuentro entre ambas selecciones (Andorrana y Española) enfocada en la preparación conjunta para el próximo Campeonato Europeo de Karate del mes de Febrero en Polonia.

Nuestras felicitaciones a nuestra joven Karateka y nuestro agradecimiento a la RFEK por contar con ella. Sin lugar a duda esta actividad le ayudará en su formación y evolución como competidora de Kumite.

Marta ha vuelto contenta y satisfecha tanto por su rendimiento en los entrenamientos como por el trato recibido por todos, organizadores, compañeros y entrenadores.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet.El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Entrenamiento de Selección Nacional de Sub 21 Femenino de Kumite.

Día: 18/04/2025 de 12 a 14 h.

Lugar: POLIDEPORTIVO COLEGIO FERROBUS

(Avda. República Dominicana S/N, 14700- Palma del Río

Carla Gamiz Nieto ha participado en el entrenamiento del Equipo Nacional Sub 21 Femenino.



Muy buenas sensaciones por parte de Carla que disfruto de un buen ambiente y de un excelente entrenamiento.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet.El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de L'Hospitalet

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

1ª FASE DE LA LIGA NACIONAL MASCULINA JÚNIOR, SUB-21 (18-1-25)
PRIMERA FASE DE LA LIGA NACIONAL IBERDROLA JÚNIOR, SUB-21 (19-1-25)

Días: viernes 17 sábado 18 y domingo 19 de enero de 2025

Lugar: **POLIDEPORTIVO NARANJA ARENA**

Gran Vía Aulio Cornelio Palma 14700 - Palma del Río (Córdoba)

Relación de Karatekas participantes y sus respectivos resultados (Entrenador: José Fernández):

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoria	Clasificacion
CARLA	GAMIZ NIETO	Kumite Sub21 Femenino -61 kg	3ª Clasificada
MARTA	ARRABAL TORRES	Kumite Junior Femenino -53 kg	Pasa una ronda
MARCOS	GUNDIN NAVARRO	Kumite Sub21 Masculino -67 kg	Eliminatorias



La expedición disfrutó de un ambiente de colaboración y buenas vibraciones. Nuestros tres deportistas han competido con actitud y firmeza en el tatami, obteniendo buenos resultados en esta primera ronda de la Liga Nacional.

Ahora es momento de entrenar para mejorar algunos aspectos técnicos y tácticos basados en la experiencia adquirida.

Felicitaciones y seguir mejorando.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.

CAMPIONAT DE CATALUNYA SÈNIOR 2025

Dia: dissabte 25-01-2025

Lugar: **POLIESPORTIU EL CASTELL** (Esparreguera)

Organitzat per la FCK i classificatori per als Campionats d'Espanya

Relació de Karatekas participants i els seus respectius resultats (Entrenador: Jonatan Fernández):

Noms	Cognoms	Categoria	Resultados
CARLA	GAMIZ NIETO	KUMITE SENIOR FEM. -61 kg	1a Classificada
IVAN	BLANCO RAMIREZ	KATA SENIOR MASCULI	Eliminatòries



És important destacar la final, en què Carla va aconseguir superar una competidora d'alt nivell, obtenint un resultat decisiu de tres a zero.

Gràcies a Iván el nostre club ha estat ben representat en la modalitat de kata..

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

1º Encuentro de la Liga Catalana de Karate de Kumite

Día: domingo 26-01-2025 Lugar: Les Franqueses

Listado de los karatekas participantes del Club Kihon y sus resultados:

Nombre y Apellidos	Categoría	Puntos
HUGO VEIGAS CANTON	Infantil Masculino -32 kg	9
LUCAS CORDON RAMIREZ	Juvenil Masculino +45 kg	9
MARTA ARRABAL TORRES	Junior Femenino -55 kg	9
MARCOS GUNDIN NAVARRO	Senior Masculino -75 kg	9
CARLA GAMIZ NIETO	Senior Femenino Open	9
EREN CARPIO TRIGUERO	Infantil Masculino +40 kg	7
Julia Lozano Ruiz	Infantil Femenino -32 kg	7
Marc García Sánchez	Juvenil Masculino +45 kg	7
Sara González Gutiérrez	Junior Femenino -55 kg	7
JOEL CARPIO TRIGUERO	Junior Masculino -68 kg	7
OSCAR AULET TORRENTE	Junior Masculino -68 kg	7
BERTA PICHEL VALLS	Senior Femenino Open	7
MARTINA SERVIAN BLANCO	Juvenil Femenino +50 kg	5
FIONA CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	Juvenil Femenino -40 kg	5
Kheira Sanchez Sanchez	Junior Femenino -55 kg	5
EMMA TORRENT GARCIA	Juvenil Femenino -40 kg	3
ZOE MULA SOTO	Cadete Femenino +52 kg	3
DIEGO VEIGAS CANTON	Juvenil Masculino -35 kg	3



El objetivo de participar en esta liga es que los alumnos ganen experiencia, formen equipo y prueben sus entrenamientos en competición, mejorando su nivel táctico y competitivo.

Hemos tomado nota de lo que hemos de mejorar para ponerlo en práctica en el próximo encuentro que será el 16 de febrero.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Lliga Catalana de Karate de Katas 1a JORNADA OPEN DE CERVELLÓ

Dia: sábado 01-02-2025 Lugar: "Pavelló municipal Xavier Ballber". Cervelló, Barcelona.

Coch: Marta, Kheira, Zoe, Alicia y Jose

Listado de los karatekas participantes del Club Kihon y sus resultados:

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoria	Clasificación
Biel	Muñoz Sanz	Kata Ind. Masc. Alevi 2017-2016 F. Groc	2º Clasificado
IZAN	SERRANO GOMEZ	Kata Ind. Masc. Benjami d. 2018 d. Groc	2º Clasificado
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	Kata Ind. Fem. Juvenil 2013-2012 d. Verd	3ª Clasificada
Toni	Mula Soto	Kata Ind. Masc. Alevi 2017-2016 D. Taronja	3º Clasificado
Martí	Fernández Falagán	Kata Ind. Masc. Infantil 2015-2014 d. Verd	3º Clasificado
Nora	Arriaza Bagán	Kata Ind. Fem. Infantil 2015-2014 f. Taronja	Dos Rondas
ADA	GRANDE GOMEZ	Kata Ind. Fem. Infantil 2015-2014 d. Verd	Dos Rondas
Julia	Lozano Ruiz	Kata Ind. Fem. Infantil 2015-2014 d. Verd	Dos Rondas
Pau	Collantes Algarra	Kata Ind. Masc. Infantil 2015-2014 d. Verd	Dos Rondas
HUGO	VEIGAS CANTON	Kata Ind. Masc. Infantil 2015-2014 d. Verd	Dos Rondas
JANA	ESTÉVEZ CADIerno	Kata Ind. Fem. Junior 2009-2008 d. Blau	Dos Rondas
Kheira	Sanchez Sanchez	Kata Ind. Fem. Junior 2009-2008 d. Blau	Dos Rondas
MARTINA	SERVIAN BLANCO	Kata Ind. Fem. Juvenil 2013-2012 d. Verd	Dos Rondas
NURIA	CABALLERO FRANCH	Kata Ind. Fem. Juvenil 2013-2012 d. Verd	Dos Rondas
Guillermo	Grande Gomez	Kata Ind. Masc. Juvenil 2013-2012 d. Verd	Dos Rondas
IVÁN	BLANCO RAMÍREZ	Kata Ind. Masc. Senior 2007-1990 d. Marró	Dos Rondas



Nuestros karatekas han obtenido una valiosa experiencia en la modalidad de katas, lo cual será esencial para su preparación y acondicionamiento de cara a los próximos Campeonatos Oficiales de Cataluña, que servirán como clasificatorios para los campeonatos nacionales.

Felicitaciones a todos por la actitud y el compañerismo. Continuemos en este camino.

VI Memorial Ángel Sáez

Selecciones Autonomicas de Kumite

Domingo 02-02-2025

Lugar: en Leganes, Madrid.

Carla Gamiz Nieto ha sido seleccionada por la FCK y ha participado en la modalidad de Kumite equipo mixto.

Federacion Madrileña de Karate 02/02/025



L'Hospitalet y Cataluña han estado bien representadas en Madrid.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

CAMPIONAT DE CATALUNYA BENJAMÍ, ALEVI, INFANTIL I JUVENIL DE KARATE 2025
Dissabte Dia 08 de Febr de 2025 LLORET DE MAR

Listado de los karatekas participantes del Club Kihon y sus resultados: Coach: Joni ,Jose y Alicia

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoria	Clasificación
HUGO	VEIGAS CANTON	Kata Infantil Masculino	1º Clasificado
EREN	CARPIO TRIGUERO	Kumite Infantil Masculino +45 kg.	3º Clasificado
LUCAS	CORDON RAMIREZ	Kumite Juvenil Masculino -54 kg.	3º Clasificado
MARTINA	SERVIAN BLANCO	Kata y kumite Juvenil Femenino	4ª Clasificada
IZAN	SERRANO GOMEZ	Kata Benjamin Masculino	Eliminatorias
ADA	GRANDE GOMEZ	Kata Infantil Femenino	Eliminatorias
Julia	Lozano Ruiz	Kata y kumite Infantil Femenino	Eliminatorias
Toni	Mula Soto	Kata Alevin Masculino	Eliminatorias
DIEGO	VEIGAS CANTON	Kumite Juvenil Masculino -36 kg.	Eliminatorias
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	Kumite Juvenil Femenino -37 kg.	Eliminatorias



También tres de nuestros árbitros fueron convocados por la FCK como jueces y estuvieron arbitrando en este Campeonato de Cataluña oficial y clasificatorio para el Campeonato de España. Alfredo Lopez, Carla Gamiz y Berta Pichel.

Hugo, Eren y Lucas participaran en los próximos entrenamientos de preselección.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

2º Encuentro de la Liga Catalana de Karate de Kumite

Día: domingo 16-02-2025 Lugar: Les Franqueses

Listado de los karatekas participantes del Club Kihon y sus resultados:

Nombre y Apellidos	Categoría	Puntos
MARTINA SERVIAN BLANCO	Juvenil Femenino +50 kg	9
LUCAS CORDON RAMIREZ	Juvenil Masculino +45 kg	9
MARTA ARRABAL TORRES	Junior Femenino -55 kg	9
EREN CARPIO TRIGUERO	Infantil Masculino +40 kg	7
HUGO VEIGAS CANTON	Infantil Masculino -32 kg	7
Marc García Sánchez	Juvenil Masculino +45 kg	7
DIEGO VEIGAS CANTON	Juvenil Masculino -35 kg	7
RUBEN BENITO MESA	Cadete Masculino -50 kg	7
MARCOS GUNDIN NAVARRO	Senior Masculino -75 kg	7
OSCAR AULET TORRENTE	Junior Masculino -68 kg	7
JOEL CARPIO TRIGUERO	Junior Masculino -68 kg	7
CARLA GAMIZ NIETO	Senior Femenino Open	7
Julia Lozano Ruiz	Infantil Femenino -32 kg	5
EMMA TORRENT GARCIA	Juvenil Femenino -40 kg	5
FIONA CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	Juvenil Femenino -40 kg	5
Kheira Sanchez Sanchez	Junior Femenino -55 kg	5
Sara González Gutiérrez	Junior Femenino -55 kg	5
BERTA PICHEL VALLS	Senior Femenino Open	5



El objetivo de participar en esta liga es que los alumnos ganen experiencia, formen equipo y prueben sus entrenamientos en competición, mejorando su nivel táctico y competitivo. Mañana iniciamos los entrenamientos para mejorar de cara al próximo encuentro que será el 16 de marzo.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

CAMPIONAT CATALUNYA CADET, JÚNIOR I SÈNIOR DE KYUS I DANS DE KARATE.

Dia: Dissabte 01 de Març de 2025.

Pavelló Municipal d' Esports. Av. de Jaume Campmajor, 30 08440 Cardedeu, Barcelona

Llistat amb els competidors que van participar i els resultats obtinguts:

Nombre	Apellidos	Modalidad Kata	Clasificación
ZOE	MULA SOTO	Kumite OPEN CADET FEMENÍ C) Negre i Dans	1ª Clasificada
JOEL	CARPIO TRIGUERO	Kumite Júnior Masculí C) Negre i Dans -65 KG	1º Clasificado
Kheira	Sanchez Sanchez	KATA + 16 ANYS FEMENÍ B) Blau i Marró	2ª Clasificada
OSCAR	AULET TORRENTE	Kumite Júnior Masculí B) Bla i Marró -65 KG	3º Clasificado
JANA	ESTÉVEZ CADIerno	KATA + 16 ANYS FEMENÍ B) Blau i Marró	Gana 1
Erik	Caracuel oya	KATA + 16 ANYS MASCULÍ B) Blau i Marró	Gana 1
Marc	Vendrell Escusoll	Kumite Sènior Masculí B) Blau i Marró -70 KG.	Eliminatorias
Sara	González Gutiérrez	Kumite OPEN FEMENÍ + 16 anys B) Blau i Marró	Eliminatorias



Excel·lent actuació dels nostres competidors, els qui demostren diàriament la seva determinació per assolir els seus objectius, sense reconèixer limitacions i convençuts que res és impossible.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

PRIMERA FASE DE LA LIGA NACIONAL IBERDROLA KARATE SÉNIOR

Días: Domingo 02 de marzo de 2025

PABELLÓN CAMILO CANO Partida Muixara, s/n 03530-La Nucía (Alicante)

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoría	Clasificación
CARLA	GAMIZ NIETO	Kumite Senior Femenino -61 kg	3ª Clasificada



Carla está en un buen momento y tiene un excelente nivel técnico.

Ha sido seleccionada por la FCK para participar en el Campeonato de España Senior que se celebrará el próximo 22 de marzo en Madrid. Actualmente, se está preparando enfocándose en los aspectos de estrategia y táctica.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Intercomunitario de Karate en Zaragoza 8-3-25



Algo más que un Club.
Club KIHON
ESCOLA DE KARATE-DO
Algo más que un deporte



El evento fue organizado por la Federación Aragonesa de Karate con la colaboración de la Federación Catalana de Karate, con el propósito de prepararse para el Campeonato de España de Karate Senior, que se llevará a cabo en Madrid el 22 y 23 de marzo de 2025.

En la modalidad de kumite, participó la karateka de nuestro Club Carla Gamiz Nieto, quien completó y ganó sus dos combates.

La preparación de Carla para el Campeonato de España esta siendo muy buena, esperamos y deseamos que tenga una buena actuación.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de L'Hospitalet

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

3º Encuentro de la Liga Catalana de Karate de Kumite

Día: domingo 16-03-2025 Lugar: Les Franqueses

Listado de los karatekas participantes del Club Kihon y sus resultados:

Nombre y Apellidos	Categoría	Puntos
Julia Lozano Ruiz	Infantil Femenino -32 kg	9
Sara González Gutiérrez	Junior Femenino -55 kg	9
MARTA ARRABAL TORRES	Junior Femenino -55 kg	9
MARCOS GUNDIN NAVARRO	Senior Masculino -75 kg	9
CARLA GAMIZ NIETO	Senior Femenino Open	9
HUGO VEIGAS CANTON	Infantil Masculino -32 kg	7
EREN CARPIO TRIGUERO	Infantil Masculino +40 kg	7
MARTINA SERVIAN BLANCO	Juvenil Femenino +50 kg	7
FIONA CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	Juvenil Femenino -40 kg	7
LUCAS CORDON RAMIREZ	Juvenil Masculino +45 kg	7
Marc García Sánchez	Juvenil Masculino +45 kg	7
ZOE MULA SOTO	Cadete Femenino +52 kg	7
BERTA PICHEL VALLS	Senior Femenino Open	7
Kheira Sanchez Sanchez	Junior Femenino -55 kg	5
RUBEN BENITO MESA	Cadete Masculino -50 kg	5
Anna Victoria Jara Palma	Infantil Femenino +32 kg	3
DIEGO VEIGAS CANTON	Juvenil Masculino -35 kg	3
JOEL CARPIO TRIGUERO	Junior Masculino -68 kg	3



El objetivo de participar en esta liga es que los alumnos ganen experiencia, formen equipo y prueben sus entrenamientos en competición, mejorando su nivel táctico y competitivo. Mañana iniciamos los entrenamientos para mejorar de cara al próximo encuentro que será el 27 de abril.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

CAMPEONATO DE ESPAÑA SENIOR

Del 21 al 23 de marzo en Madrid.

CIUDAD DEPORTIVA PRÍNCIPE FELIPE Calle San Sebastián, 6 y 8 28500 – Arganda del Rey

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoria	
CARLA	GAMIZ NIETO	Kumite Senior Femenino -61 kg	Ganó 3 combates
CARLA	GAMIZ NIETO	Kumite Equipos Senior Femenino	Ganó sus 2 combates



Algo más que un Club.
Club KIHON
ESCUELA DE KARATE-DO
Algo más que un deporte.



**FEDERACIÓ
CATALANA
DE KARATE**

Carla Gamiz Nieto participó en el Campeonato de España Senior, celebrado del 21 al 23 de marzo en Madrid, en las modalidades de kumite individual y kumite equipos. Su desempeño en este campeonato ha demostrado su excelente estado de forma. Ganó sus cinco combates con eficacia y contundencia, resultado de una preparación previa excepcional. Aunque en ocasiones los resultados no reflejan el esfuerzo y méritos alcanzados, Carla está mentalmente capacitada para enfrentar estas situaciones y continuar persiguiendo sus objetivos.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de l'Hospitalet



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

ENRODAT A L'H 2025 Participació Club Kihon

Organitzat per la Regidoria d'Esports del l'Ajuntament. Diumenge 06 d'Abril de 2025 10 h Plaça d'Europa.

Las investigaciones sobre los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, recomendando la práctica deportiva para disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías cardíacas, respiratorias, metabólicas, entre otras. Aunque estos enfoques son significativos, durante mucho tiempo se ha pasado por alto, o al menos no se ha reconocido suficientemente, la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. Diversos estudios evidencian los beneficios del deporte en procesos de socialización, desarrollo mental, rendimiento académico y mejora de la calidad de vida de quienes lo practican. El deporte representa salud, bienestar y calidad de vida.

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento a todos los alumnos y familiares por su participación en las exhibiciones de karate organizadas por el Club Kihon. Su colaboración ha sido fundamental para aumentar la visibilidad tanto del karate en general como del Club Kihon en particular. De igual manera, quisiera agradecer y felicitar al Ayuntamiento de L'Hospitalet por la excelente organización del evento.



Participantes: 19 chicas y 13 chicos en total 32 participantes de 6 a 26 años:

Grupo de karatekas Alevines

Nombre	Apellidos
IZAN	SERRANO GOMEZ
Lara	González Rodríguez
HUGO	ARENAS CARBÓ
Toni	Mula Soto
YAGO	GARCIA PEDRETTI
Biel	Muñoz Sanz
MARTA	MORENO LAHUERTA
Nora	Arriaza Bagán
JULIA	TORRENT GARCIA

Grupo de karatekas Cadete-Senior

Nombre	Apellidos
Carla	GAMIZ NIETO
MARTA	ARRABAL TORRES
Kheira	Sanchez Sanchez
JANA	ESTÉVEZ CADIerno
PABLO	GAMIZ NIETO
MARCOS	GUNDIN NAVARRO
Berta	Pichel Valls
ZOE	MULA SOTO

Grupo de karatekas Infantil-Juvenil

Nombre	Apellidos
HUGO	VEIGAS CANTON
Martí	Fernández Falagán
Pau	Collantes Algarra
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ
EMMA	TORRENT GARCIA
NURIA	CABALLERO FRANCH
Julia	Lozano Ruiz
Anna	Jara Palma
EREN	CARPIO TRIGUERO
LUCAS	CORDON RAMIREZ
DIEGO	VEIGAS CANTON

Grupo de karatekas Juvenil-Cadete

Nombre	Apellidos
Sara	González Gutiérrez
MARTINA	SERVIAN BLANCO
Alexandra	De los Reyes Ripalda

Jonatan	Fernandez (Coordinador)
Jose	Fernandez (Responsable)

El Karate es algo más que un deporte y el Kihon algo más que un Club. Mis Felicitaciones.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Jornades Esportives Familiars AFA Pompeu Fabra 2025. Exhibicion de Karate. (05-04-25)

Deseo expresar mi agradecimiento a todos los alumnos y familiares por su participación en las exhibiciones de karate. Su colaboración ha sido esencial para aumentar la visibilidad tanto del karate como del Club Kihon. Asimismo, quisiera extender mi agradecimiento y felicitaciones a la Asociación de Familias del Alumnado de la Escuela Pompeu Fabra por su invitación y por la excelente organización del evento.

Participantes: 19 chicas y 13 chicos en total 32 participantes de 6 a 26 años:

Grupo de karatekas Alevines

Nombre	Apellidos
IZAN	SERRANO GOMEZ
Lara	González Rodríguez
HUGO	ARENAS CARBÓ
Toni	Mula Soto
YAGO	GARCIA PEDRETTI
Biel	Muñoz Sanz
MARTA	MORENO LAHUERTA
Nora	Arriaza Bagán
JULIA	TORRENT GARCIA

Grupo de karatekas Infantil-Juvenil

Nombre	Apellidos
HUGO	VEIGAS CANTON
Martí	Fernández Falagán
Pau	Collantes Algarra
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ
EMMA	TORRENT GARCIA
NURIA	CABALLERO FRANCH
Julia	Lozano Ruiz
Anna	Jara Palma
EREN	CARPIO TRIGUERO
LUCAS	CORDON RAMIREZ
DIEGO	VEIGAS CANTON

Grupo de karatekas Cadete-Senior

Nombre	Apellidos
Carla	GAMIZ NIETO
MARTA	ARRABAL TORRES
Kheira	Sanchez Sanchez
JANA	ESTÉVEZ CADIerno
PABLO	GAMIZ NIETO
MARCOS	GUNDIN NAVARRO
Berta	Pichel Valls
ZOE	MULA SOTO

Grupo de karatekas Juvenil-Cadete

Nombre	Apellidos
Sara	González Gutiérrez
MARTINA	SERVIAN BLANCO
Alexandra	De los Reyes Ripalda
Jonatan	Fernandez (Coordinador)
Jose	Fernandez (Responsable)



Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE CLUBS Montmeló 3-5-2025

De los siete equipos consiguieron pódium 6 realizando un buen trabajo. Felicidades a todos.

Estos son los karatekas que participaron por el Club Kihon y sus resultados:

2ª Clasificadas	Kata Junior
MARTA	ARRABAL TORRES
Kheira	Sanchez Sanchez
JANA	ESTÉVEZ CADIerno

2ª Clasificadas	Kata Equipo Juvenil
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ
EMMA	TORRENT GARCIA
NURIA	CABALLERO FRANCH

2ª Clasificadas	Kumite Equipo Junior
MARTA	ARRABAL TORRES
Sara	González Gutiérrez
ZOE	MULA SOTO
Alexandra	De los Reyes Ripalda
Kheira	Sanchez Sanchez

3º Clasificados	Kata Equipo Alevin
Toni	Mula Soto
YAGO	GARCIA PEDRETTI
Biel	Muñoz Sanz

3º Clasificados	Kata Equipo Infantil
Julia	Lozano Ruiz
Martí	Fernández Falagán
Pau	Collantes Algarra
HUGO	VEIGAS CANTON

3º Clasificados	Kumite Equipo Juvenil
LUCAS	CORDON RAMIREZ
FELIX	BENITO MESA
DIEGO	VEIGAS CANTON
EMMA	TORRENT GARCIA
MARTINA	SERVIAN BLANCO
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ

4º Clasificados	Kumite Equipo infantil
EREN	CARPIO TRIGUERO
Pau	Collantes Algarra
Julia	Lozano Ruiz

4º Clasificados	Kumite Equipo infantil
Anna Victoria	Jara Palma
Martí	Fernández Falagán
HUGO	VEIGAS CANTON



Los siete equipos entrenaron duro y con mucha ilusión para este Campeonato y por encima de los resultados obtenidos está el buen compañerismo y la renuncia del individualismo en beneficio del grupo. Nuestra Felicitación y reconocimiento por el trabajo realizado. Coach: Jonatan, Alicia y Jose

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Celebración del 40 Aniversario del Club Kihon

Fecha: sábado 17/05/2025. **Lugar:** Sala d'actes CC Tecla Sala.

Este pasado sábado se celebró el 40 Aniversario del Club Kihon donde se invitaron y asistieron 100 personas que vivieron una emotiva jornada de recuerdos y reencuentros con un denominador común la afinidad y la pasión por el Karate y el fuerte vínculo con el Club Kihon.

Antes de finalizar el acto se hicieron menciones especiales a los siguientes asistentes:

Imán Aisa Abdellaoui Regidora Deportes Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat

Enric Giner Borrull - Alfredo Lopez Garcia – Salvador Alvarez Varela - Jose Antonio Cifuentes Rodríguez

Antonio Mula Mengual - Hector Fernandez Capel - Felip Andanuche Diaz - Laia Selma Villar -

Mª Jose Maya Heredia - Marina Lerma Gomez - Carla Gamiz Nieto - Marta Arrabal Torres

Jonatan Fernandez Heredia y Alicia Heredia Romero.



Al recibir el galardón, Maria Jose Maya, Salvador Alvarez, Alfredo Lopez, Laia Selma y la regidora de deportes Imán Aisa Abdellaoui dirigieron unas palabras, creando un clima de gran conexión y emoción.

También estuvo presente en el acto Andres Rubio que gravo un reportaje resumen de nuestro 40 aniversario, este es el enlace:

<https://lhdigital.cat/noticies/40-anys-de-karate-a-lhospitalet-de-la-ma-del-club-kihon/>

Al concluir el evento, todos los presentes expresaron su apreciación mediante un aplauso fuerte y prolongado.

Nuestro más sincero agradecimiento a todos.

**Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.**





FEDERACIÓ CATALANA DE KARATE



CLUB NATACIÓ BARCELONA OPEN FEMENÍ



Carla Gamiz Nieto 2ª Clasificada sábado 24 de mayo de 2025 Open Femenino FCK

Buena actuación de nuestra karateka siendo de destacar el pase al final llevado a cabo con Esther. En la final Carla se encontró con Iona que mostro un alto nivel de concentración consiguiendo un merecido 1º puesto.

Resultado final del Open Femenino:

Iona Lobato 1ª Clasificada Carla Gamiz 2ª Clasificada y Julia Just 3ª Clasificada.

Además de disfrutar del excelente nivel de las karatekas participantes disfrutamos de un entorno paradisiaco y de una buena organización por parte de la Federación Catalana de Karate y el Club Natación Barcelona que celebra su 45º Aniversario.

Nuestras Felicitaciones a las participantes y a los organizadores.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Campionat De Catalunya De Karate De Kyus Kata I Kumite Benjamin A Juvenil.

Dia: Dissabte 31 de maig de 2025. En Montornès Organitzat per la FCK.

Aquest és el llistat amb els competidors que van participar del Club Kihon i els seus resultats:

Nom	Cognoms	Nom Competició	Classificació
BIEL	MUÑOZ SANZ	KATA ALEVÍ MASCULÍ TARONJA	1r Classificat
MARTINA	SERVIAN BLANCO	KUMITE JUVENIL FEMENÍ "B" +47 KG	2a Classificada
IZAN	SERRANO GOMEZ	KATA BENJAMÍ MIXTA TARONJA	2n Classificat
MARC	GARCÍA SÁNCHEZ	KUMITE JUVENIL MASCULÍ "B" -55 KG	2n Classificat
NORA	ARRIAZA BAGÁN	KATA INFANTIL FEMENÍ VERD	3a Classificada
JULIA	LOZANO RUIZ	KATA INFANTIL FEMENÍ BLAU I MARRÓ	3a Classificada
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	KATA JUVENIL FEMENÍ VERD I BLAU	3a Classificada
NURIA	CABALLERO FRANCH	KATA JUVENIL FEMENÍ MARRÓ I NEGRE	3a Classificada
JAN	MERTS DE CARVALHO	KUMITE INFANTIL MASCULÍ "A" +43 KG	3r Classificat
LUCAS	CORDON RAMIREZ	KUMITE JUVENIL MASCULÍ "B" -55 KG	3r Classificat
EREN	CARPIO TRIGUERO	KUMITE JUVENIL MASCULÍ "B" -55 KG	3r Classificat
ABRIL	TORRES MOREIRA	KATA INFANTIL FEMENÍ GROC	4a Classificada
PAU	COLLANTES ALGARRA	KUMITE INFANTIL MASCULÍ "A" -38 KG	4t Classificat
MARTÍ	FERNÁNDEZ FALAGÁN	KATA INFANTIL MASCULÍ BLAU I MARRÓ	Eliminatòries
TONI	MULA SOTO	KATA ALEVÍ MASCULÍ VERD	Eliminatòries
NAHIA	GARCÍA PALAU	KATA INFANTIL FEMENÍ GROC	Eliminatòries
MARINA	GARRIDO MESA	KATA INFANTIL FEMENÍ GROC	Eliminatòries
LEIRE	GARCIA CESAR	KATA INFANTIL FEMENÍ GROC	Eliminatòries
ANNA VICTORIA	JARA PALMA	KATA INFANTIL FEMENÍ BLAU I MARRÓ	Eliminatòries
ADA	GRANDE GOMEZ	KATA INFANTIL FEMENÍ BLAU I MARRÓ	Eliminatòries
EMMA	TORRENT GARCIA	KATA JUVENIL FEMENÍ VERD I BLAU	Eliminatòries



En aquest campionat, quatre de les nostres karatekes, Nahia, Marina, Leire i Abril, van participar per primera vegada en competicions esportives de karate. En tot moment van mostrar una actitud positiva i esperit de companyonia.

Els nostres karateques van mostrar un bon nivell tècnic. Sens dubte fruit de l'esforç i la tenacitat dels nostres esportistes i tècnics.

Les meves felicitacions per doble partida, pels èxits esportius aconseguits i pel bon nivell tècnic demostrat a cadascuna de les vostres actuacions.

Coach: Jonatan -Alicia y Jose

Enhorabona a tots independentment dels resultats obtinguts.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

6º Encuentro y Final de la Liga Catalana de Karate de Kumite

Día: domingo 08-06-2025 Lugar: Les Franqueses

Listado de los karatekas participantes del Club Kihon y sus resultados:

Nombre y Apellidos	Categoría	Puntos 8-6-25	Total Puntos	Clasificación
MARCOS GUNDIN NAVARRO	Senior Masculino -75 kg	9	52	1º Clasificado
CARLA GAMIZ NIETO	Senior Femenino Open	7	50	1ª Clasificada
LUCAS CORDON RAMIREZ	Juvenil Masculino +45 kg	7	48	2º Clasificado
MARTA ARRABAL TORRES	Junior Femenino -55 kg	7	50	3ª Clasificada
HUGO VEIGAS CANTON	Infantil Masculino -32 kg	9	44	4º Clasificado
EREN CARPIO TRIGUERO	Infantil Masculino +40 kg	7	46	4º Clasificado
Julia Lozano Ruiz	Infantil Femenino -32 kg	9	42	5ª Clasificada
MARTINA SERVIAN BLANCO	Juvenil Femenino +50 kg	7	38	5ª Clasificada
FIONA CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	Juvenil Femenino -40 kg	5	36	6ª Clasificada
Sara González Gutiérrez	Junior Femenino -55 kg	7	35	6ª Clasificada
Marc García Sánchez	Juvenil Masculino +45 kg	5	36	7º Clasificado
JOEL CARPIO TRIGUERO	Junior Masculino -68 kg	5	36	7º Clasificado
Kheira Sanchez Sanchez	Junior Femenino -55 kg	5	30	10ª Clasificada
RUBEN BENITO MESA	Cadete Masculino -50 kg	7	29	11º Clasificado



Quiero destacar el alto nivel de los participantes en esta liga y la dificultad de alcanzar el podio. Marta Arrabal lideró todos los encuentros, pero debido a un triple empate en la final (50 puntos cada una) y al aplicar la normativa, terminó en tercer lugar.

La excelente actitud de Lucas Cordon en la final le llevó al segundo lugar. Hugo Veigas y Eren Carpio estuvieron cerca de conseguir el tercer puesto.

Agradecer a Carla su colaboración como Arbitro, después de arbitrar durante 4 horas. Se cambió el traje de arbitro por el karategui y participó en su categoría quedando 1ª

Felicitaciones a los participantes y gracias a los padres y familiares por su apoyo.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Entrenamiento de Karate Antiguos Alumnos y Nuevas Generaciones.



Entrenamiento de Karate
Antiguos Alumnos Nuevas
Generaciones 21-06-2025



Día: sábado 21 de junio de 2025 Lugar: en el Dojo C/ Pi i Margall 27 Horario: de 10 a 11:30 H
El Shiha Jose Fernandez dirigió el entrenamiento y el Sensei Jonatan Fernandez dio el apartado de Kumite.

Tal como se anunció en la celebración del 40 Aniversario del Club Kihon se ha llevado a cabo el primer entrenamiento con los Antiguos alumnos de karate del Kihon Junto con los actuales alumnos más avanzados. Ha sido interesante y muy agradable ver entrenar juntos a karatekas pertenecientes a varias generaciones del Club kihon.

Se inscribieron al entrenamiento un total de 40 alumnos y finalmente asistieron los siguientes:

Nombre	Apellidos
Salva	Álvarez
JONATAN	FERNANDEZ HEREDIA
ALFREDO	LOPEZ GARCIA
ANTONIO	MULA MENGUAL
Marina	Lerma Gomez
Daniel	Gómez Fernández
PABLO	GAMIZ NIETO
LUIS JAVIER	CRESPO MORENO
ANTONIO	MARCH FABREGAS
Eric	Giner
CARLA	GAMIZ NIETO
JONATHAN	GONZALEZ ARJONA
SERGIO	GONZÁLEZ ARJONA
Cristian	Villegas Flores

Nombre	Apellidos
Marc	Bataller Chardi
Enric	Bataller Chardi
Francisco	Serrano
Esther	Bagán Ovide
SERGIO	GONZALEZ TORRES
Joel	Domínguez Madrid
MARCOS	GUNDIN NAVARRO
Jon	Pichel
MARTA	ARRABAL TORRES
JOEL	CARPIO TRIGUERO
ZOE	MULA SOTO
Carolina	Pozo Pérez
Sara	González Gutiérrez
Oscar	Ruiz Herrera

El Club Kihon ha llevado a cabo este tipo de entrenamientos, los cuales eran esperados por los alumnos y formaban parte del compromiso del club. La experiencia ha sido positiva y se ha programado el próximo entrenamiento para el sábado 20/09/2025.

El vinculo que nos une es más fuerte que las dificultades que puedan surgir.

Oss.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet.El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

El sábado 19-07-2025 se ha llevado a cabo exámenes de cinturón negro hasta 2º Dan según normativa de grados de la FCK, resultandos aprobados los siguientes:

<i>Cognoms</i>	<i>Nom</i>	<i>Grau</i>
DOMINGO MARTINEZ	FRANCISCO	1º Dan
Ruiz Herrera	Oscar	1º Dan
García Cordeiro	Efrén	1º Dan
Fernández Capel	Héctor	2º Dan
MORILLO REINA	JAVIER	2º Dan



La jerarquía dentro del Karate Do se establece en el Grado.

El aspirante, tras años de práctica, aspira a superarse y a reflejar sus progresos a partir de un cambio en el cinturón. Dicha experiencia tiene como fin el dotarlo de mayor conocimiento, pero a la vez, de mayor modestia, mayor respeto e interés en el aprendizaje, que como todos descubrimos un día u otro, no finaliza jamás.

El sistema de grados de karate supone un enorme refuerzo para los karatekas que acceden a los mismos y es un método de refuerzo perfecto para el reconocimiento al esfuerzo, la perseverancia, la constancia y la humildad del que lucha día a día para mejorar.

Llegar a cinturón negro no es el final sino el inicio de algo nuevo. A partir del cinturón negro es cuando se nos abren las puertas para aprender de verdad el Karate-Do, pero bajo una nueva dimensión.

Los exámenes de Grados es un derecho que tienen todos los Karatekas y el Club Kihon se compromete a garantizar este derecho. <https://kihon.es/grados/>

Nuestras Felicitaciones a los cinco por haber realizado un excelente Examen.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

2ª FASE DE LA LIGA NACIONAL IBERDROLA CADETE Y SÉNIOR

Día: DOMINGO día 28 de septiembre de 2025. Horario: a las 08'30 horas

Lugar: PAVILLÓN MUNICIPAL DOS DEPORTES Rúa Xoa Manuel Pintos, 7 36005-Pontevedra

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoría	Clasificación
CARLA	GAMIZ NIETO	Kumite Senior Femenino -61 kg	3ª Clasificada



Carla vuelve a hacer pódium en la Liga Nacional de Karate. Con este ya son tres pódiums a nivel nacional en teste 2025 y ha conseguido clasificarse para poder participar en la final de la liga Nacional de Karate que se celebrará en Tenerife el 13 de diciembre de 2025. Ahora toca seguir entrenando para mejorar en todos los planos, los aspectos físicos, técnicos y estratégicos.

Nuestras felicitaciones.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet.El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

2ª FASE DE LA LIGA NACIONAL MASCULINA JÚNIOR, SUB-21 (04-10-25)

SEGUNDA FASE DE LA LIGA NACIONAL IBERDROLA JÚNIOR, SUB-21 (05-10-25)

Días: sábado 4 y domingo 5 de Octubre de 2025

Lugar: **PALACIO DE LOS DEPORTES JUAN CARLOS BEIRO**

Calle Jovellanos S/N 33930 Langreo Asturias

Listado de los Karatekas que han participado y sus resultados:

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoría
MARTA	ARRABAL TORRES	Kumite Junior Femenino -53 kg 4ª Clasificada.
MARCOS	GUNDIN NAVARRO	Kumite Sub21 Masculino -67 kg 4º Clasificado.



Tanto Marta como Marcos realizaron buenos combates mostrando una clara evolución, en positivo, desde el primer encuentro de liga hasta el día de hoy. También les sirvieron de experiencia de cara a los próximos compromisos, Cpto de Cataluña Y Cpto de España.

Ya estamos trabajando para conseguir el mejor resultado, el que merece nuestros dos excelentes karatekas.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hostalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de l'Hostalet



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Campionat De Catalunya Cadet, Júnior I Sub-21.

Dissabte 11 d'octubre de 2025. Organitzat per la FCK i classificatori per als Campionats d'Espanya

Aquest és el llistat amb els competidors de Club Kihon: Coach: Jonatan y Carla

Nom	Cognoms	Nom Competició	Classificació
MARCOS	GUNDIN NAVARRO	KUMITE SUB21 MASCULÍ -67 KG	1º Classificat
MARTA	ARRABAL TORRES	KUMITE JÚNIOR FEMENÍ -53 KG	2a Classificada
JOEL	CARPIO TRIGUERO	KUMITE JÚNIOR MASCULÍ -61 KG	2º Classificat
Kheira	Sanchez Sanchez	KUMITE JÚNIOR FEMENÍ -48 KG	3a Classificada
Sara	González Gutiérrez	KUMITE JÚNIOR FEMENÍ -53 KG	3a Classificada
ZOE	MULA SOTO	KUMITE CADET FEMENÍ +61 KG	3a Classificada
JANA	ESTÉVEZ CADIerno	KATA JÚNIOR FEMENÍ	Eliminàtores



Bons resultats en el Campionat oficial classificatori per als nacionals. 6 podis **1 primer classificats** 2 segons i tres tercers. Bona actuació de tots els nostres competidors que van mostrar un bon nivell físic i tècnic. **Enhorabona a tots.**

Ara toca preparar-se per ser seleccionats per la Federació Catalana per representar Catalunya al Campionat d'Espanya que se celebrarà el 15 de novembre a Jaén.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.





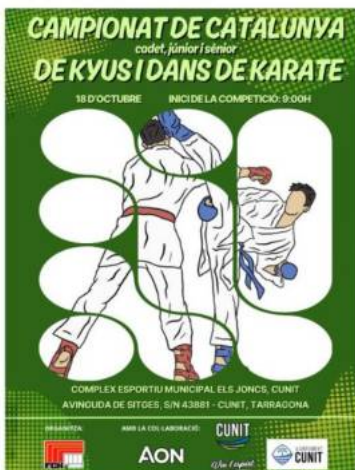
Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

CAMPIONAT CATALUNYA CADET, JÚNIOR I SÈNIOR DE KYUS I DANS DE KARATE

Dia: Dissabte de 18 d'octubre de 2025. Cunit, Tarragona

Aquest és el llistat amb els competidors de Club Kihon: Coach: Jonatan, Alicia y Jose

Nom	Cognoms	Nom Competició	Classificació
KHEIRA	SANCHEZ SANCHEZ	KATA +16 ANYS FEMENÍ "B" blau-marró	1a Classificada
ADRIAN	SALAMANCA	Kata Para-Karate +16 anys K20 masculí negre i dans	1r Classificat
JANA	ESTÉVEZ CADIerno	KATA +16 ANYS FEMENÍ "B" blau-marró	2a Classificada
JESUS	YEPEZ BARRETO	KUMITE SÈNIOR MASCULÍ -70 KG "B" Blau i Marró	2n Classificat
BERTA	PICHEL VALLS	OPEN FEMENÍ +16 ANYS "C" negre i dans	3a Classificada
JOEL	CARPIO TRIGUERO	KUMITE JÚNIOR MASCULÍ -65 KG "C" negre i dans	3r Classificat



Bons resultats dels nostres karatekes sent de destacar l'actuació de Kheira, Jana i Adrián, en la modalitat de kata, realitzant tots tres una excel·lent actuació.

Les nostres Felicitacions a tots.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

CURS DE TÈCNIC NIVELL I EN KARATE - ANY 2025

Federació Catalana de Karate i D.A. i l'Escola Catalana de l'Esport

Presentació el dissabte 05 d'octubre, examens el diumenge 19 d'octubre de 2025



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de l'Esport
Consell Català de l'Esport



Al present curs van assistir 22 alumnes pertanyents als diferents clubs de karate del tot el territori Català. I el nostre director tècnic i president del club, va impartir l'assignatura d'Història i Filosofia del karate.



En l'actualitat el nostre director tècnic i president del Club Kihon el sr. José Fernández Tejero forma part de l'Escola Catalana de Preparadors de la FCK Impartint les assignatures d'Aspectes Històrics i Filosòfics Del Karate I i II i la de **Detecció de Talents Esportius en Karate i Entrenament a llarg termini**. En totes dues assignatures ha elaborat els textos i el material didàctic.

Intercomunitario de Karate en Zaragoza 25-10-25



Algo más que un Club.
Club KIHON
ESCUELA DE KARATE-DO
Algo más que un deporte



**FEDERACIÓ
CATALANA
DE KARATE**

Zoe Mula, Marta Arrabal y Marcos Gundin. Seleccionados por la FCK han participado En el Intercomunitario de karate Federación Aragonesa y Federación Catalana que sirvió de preparación para los posibles participantes en el próximo Cpto de España.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de L'Hospitalet



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Nit de l'Esport 2025

Organitzada per l'Ajuntament de L'Hospitalet.

Data: divendres 7 de novembre de 2025 .

Lloc: El Poliesportiu Municipal del Centre. C. Riera de l'Escorxador 15 08901, L'Hospitalet de Llobregat

Carla Gamiz Nieto, ha rebut un premi en reconeixement dels bons resultats aconseguits en competició la temporada passada.



La Nit de l'Esport reconeix els bons resultats esportius obtinguts la temporada anterior per esportistes i equips de la ciutat. Es tracta d'un acte de reconeixement que aquest any vol refermar el seu paper com a trobada anual de tota la gent de l'esport de la ciutat: esportistes, equips tècnics, integrants de les entitats i directives

Les nostres felicitacions a tots els esportistes que rebran premis.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de L'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de L'Hospitalet

FEDERACIÓ CATALANA DE KARATE

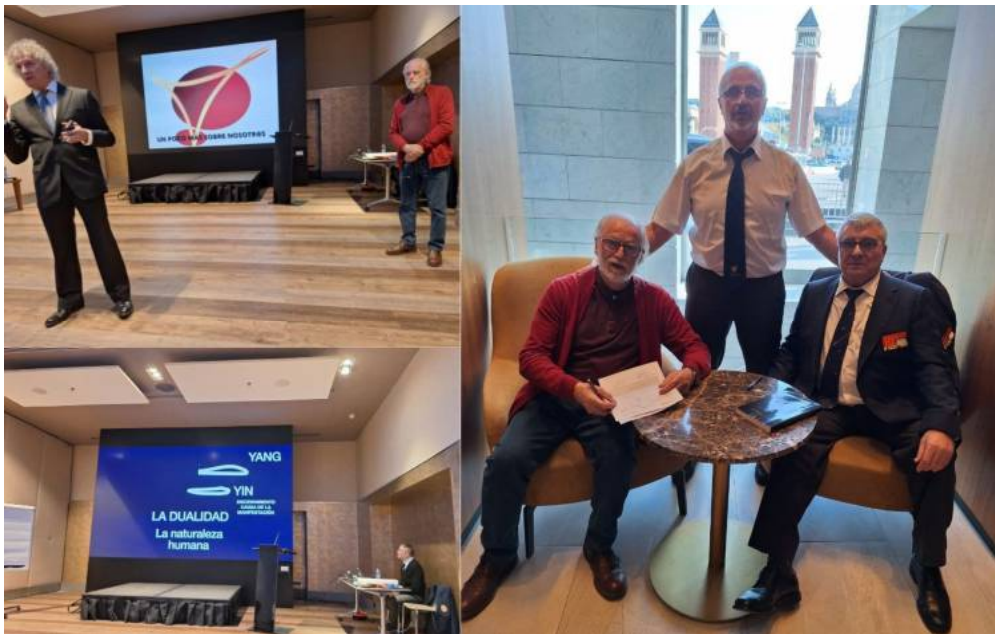


TROBADA AMB EL MESTRE ANDRÉS CONGREGADO CIUDAD



El dia **8 de noviembre en horari de 11:15h. a 20:00h.** al gimnas Dinamis de Barcelona Va tenir lloc un curs en el que estractarà de establir connexions entre les artsmarcials que practiquem i el creixement de la persona ; s'exposarà de quina manera aquesta practica pot ajudarnos a conèixer millor el funcionament del nostre cos reforçant el domini de la ment i el control emocional.

Va assistir per part del Club Kihon el nostre director tècnic: Jose Fernandez Tejero.



El curs va ser molt profitós i ajudarà a millorar la salut de les persones.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet.El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

I JUEGOS NACIONALES DE DEPORTES DE COMBATE

PABELLÓN CAMILO CANO Partida Muixara, s/n 03530 La Nucía (Alicante)

El 11-noviembre de 2025 Seleccionada por la Federación Catalana de Karate.

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoría	Clasificación
CARLA	GAMIZ NIETO	Kumite Senior Femenino -61 kg	3ª Clasificada



Carla se consolida como una de las mejores karatekas a nivel nacional en su categoría.

Con este ya son cuatro los pódiums conseguidos a nivel nacional en teste 2025.

Nuestras felicitaciones.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



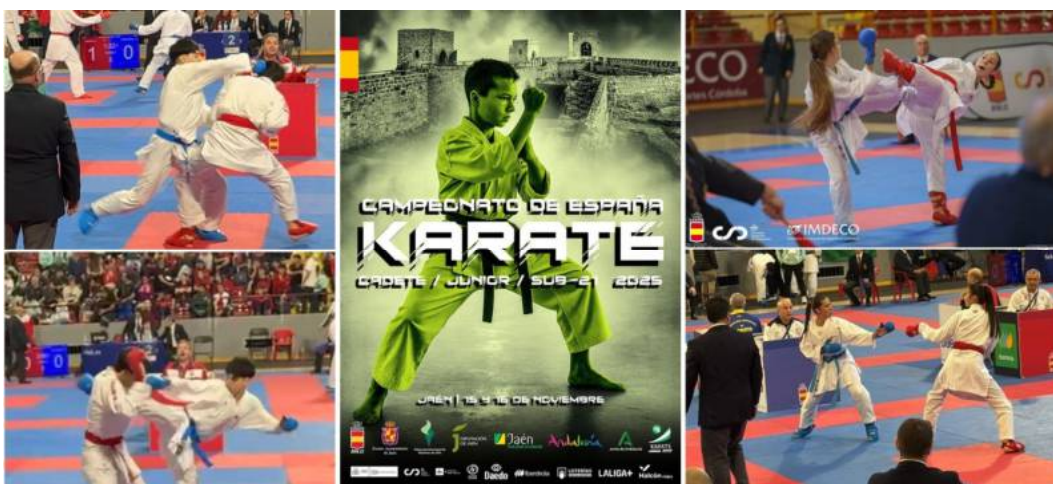
CAMPEONATO DE ESPAÑA CADETE, JÚNIOR Y SUB-21 2025

Los días **15 y 16 de noviembre de 2025** en la ciudad de **Jaén**.

PALACIO DE DEPORTES OLIVO ARENA Prolongación carretera de Granada, s/n Recinto de Ferias y Congresos 23003 - Jaén

Dos de nuestros karatekas han sido seleccionados por la FCK para representar a Catalunya en el Campeonato de España:

NOM I COGNOMS	Modalitat i Categoria
MARTA ARRABAL TORRES	KUMITE JUMIOR FEMENÍ -54 kg
MARCOS GUNDIN NAVARRO	KUMITE SUB 21 MASCULÍ -67 kg



Nuestros karatekas fueron preparados y con ganas e ilusión. En las eliminatorias perdieron sus respectivos combates por la mínima y al ser eliminados también sus oponentes en las siguientes rondas de eliminatorias no pudieron acceder a la repesca.

Ahora toca entrenar para adquirir un mayor nivel de cara a los próximos campeonatos.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE KYUS KATA I KUMITE BENJAMÍ, ALEVÍ, INFANTIL I JUVENIL DE KARATE
Dissabte 22 de novembre de 2025 a Tarragona organitzat per FCK.

Aquest és el llistat amb els competidors del Kihon: Coach: Jonatan, Antonio, Alicia, Carla i Marta

Nom	Cognoms	Categories	Classificació
IZAN	SERRANO GOMEZ	Kata Benjamí taroja	1r Classificat
EREN	CARPIO TRIGUERO	Kumite Infantil mascuï B) blau i marró. +43 kg	1r Classificat
LUCAS	CORDON RAMIREZ	Kumite Juvenil Mascuï b) blau, marró i negre +55 kg.	1r Classificat
Biel	Muñoz Sanz	Kata Aleví masculí taronja.	2n Classificat
Martí	Fernández Falagán	Kumite Infantil mascuï B) blau i marró. -38 kg	2n Classificat
Marc	García Sánchez	Kumite Juvenil Mascuï a) taronja i verd. +55 kg.	2n Classificat
MARTA	MORENO LAHUERTA	Kata Infantil Femení verd.	3a Classificada
NURIA	CABALLERO FRANCH	Kata Juvenil Femení marró i negre.	3a Classificada
Pau	Collantes Algarra	Kumite Infantil mascuï B) blau i marró. -38 kg	3r Classificat
Antia	Palmero Serrano	Kata Aleví femení groc.	4a Classificada
Marina	Garrido Mesa	Kata Infantil Femení groc.	4a Classificada
Leire	Garcia Cesar	Kata Infantil Femení groc.	4a Classificada
Nahia	García Palau	Kata Infantil Femení groc.	4a Classificada
Julia	Lozano Ruiz	Kata Infantil Femení blau i marró	4a Classificada
Adrián	Beneitez Gómez	Kata Aleví masculí groc.	4t Classificat
HUGO	ARENAS CARBÓ	Kata Aleví masculí groc.	Eliminatorias
JAN	SERRANO NICOLAS	Kata Aleví masculí groc.	Eliminatorias
Toni	Mula Soto	Kata Aleví masculí verd.	Eliminatorias
ABRIL	TORRES MOREIRA	Kata Infantil Femení groc.	Eliminatorias
Nora	Arriaza Bagán	Kata Infantil Femení verd.	Eliminatorias
Anna Vict	Jara Palma	Kata Infantil Femení blau i marró	Eliminatorias
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	Kata Juvenil Femení verd i blau.	Eliminatorias
MARTINA	SERVIAN BLANCO	Kumite Juvenil Femení b) blau, marró i negre +47 kg.	Eliminatorias



Enhorabona a tots pel treball i l'actitud que heu tingut durant el campionat i també amb el treball que dia a dia realitzeu en El nostre Dojo.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Clip L'H en Joc 24/11/2025 - Entrevista - Celebrem els 40 anys del Club Kihon
Entrevista a Carla Gámiz, Marta Arrabal, Efrén García i Marcos Gundín.

Este es el enlace para ver la entrevista: <https://lhdigital.cat/programa/lh-en-joc/entrevista-lh-en-joc/clip-lh-en-joc-24-11-2025-entrevista-celebrem-els-40-anys-del-club-kihon/>



Celebrem els 40 anys del Club Kihon

Entrevista a Carla Gámiz, Marta Arrabal, Efrén García i Marcos Gundín.

En representación del club Kihon asistieron a la entrevista:

Efrén García Cordeiro

En representación de los antiguos alumnos, *se inició en la práctica de Karate en 1993*

CARLA GAMIZ NIETO

Actual referente del Kihon a nivel deportivo y en la actualidad ayuda como monitora a nuestro excelente Sensei **JONATAN FERNANDEZ HEREDIA**

Carla se inició en la práctica de Karate en 2010

MARCOS GUNDIN NAVARRO

En representación de las nuevas generaciones con proyección de futuro.

Se inició en la práctica de Karate en 2012

MARTA ARRABAL TORRES

La más joven de los cuatro en representación de las jóvenes generaciones con proyección de futuro. *Se inició en la práctica de Karate en 2016*

Nuestro agradecimiento y felicitaciones a los cuatro.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

FEDERACIÓ CATALANA DE KARATE



FORMACIÓ I ACTUALITZACIÓ de JUTGE TRIBUNAL DE GRAUS

DIA i LLOC:

Dissabte, 29 de novembre de 2025 en L'INFEC (Av. De l'Estadi, 12-22 de Barcelona)

La Federació Catalana de Karate i Disciplines Associades comunica la realització de la formació de JUTGE TRIBUNAL DE GRAUS. Aquesta formació va destinada a totes les persones que vulguin realitzar exàmens de Dans en els dojos.

Per part del club Kihon han assistit a la formació:

Jonatan Fernandez Heredia y Jose Fernandez Tejero.

Tots dos han actualitzat la titulació de JUTGE TRIBUNAL DE GRAUS.



Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

GRAN FINAL DE KYUS – TOTES LES CATEGORIES

Dia: Dissabte de 13 de desembre de 2025. A Lliça d'Amunt

Aquests són els resultats dels nostres esportistes: (Coach: Pablo, Marcos, Francisco y Alicia)

Nom	Cognoms	Categoria	Clasificació
JANA	ESTÉVEZ CADIerno	KATA +16 ANYS FEMENÍ "B" blau-marró	1ª Clasificada
ADRIAN	AROCENA SALAMANCA	Kata Para-Karate +16 anys K20 masculí negre i dans	1º Clasificado
IZAN	SERRANO GOMEZ	KATA BENJAMÍ MIXTA TARONJA	1º Clasificado
MARC	GARCÍA SÁNCHEZ	Kumite Juvenil Mascuí a) taronja i verd. +55 kg.	1º Clasificado
EREN	CARPIO TRIGUERO	Kumite Infantil mascuí B) blau i marró. +43 kg	1º Clasificado
Pau	Collantes Algarra	Kumite Infantil mascuí B) blau i marró. -38 kg	2º Clasificado
KHEIRA	SANCHEZ SANCHEZ	KATA +16 ANYS FEMENÍ "B" blau-marró	3ª Clasificada
NURIA	CABALLERO FRANCH	KATA JUVENIL FEMENÍ MARRÓ I NEGRE	3ª Clasificada
MARTA	MORENO LAHUERTA	Kata Infantil Femení verd.	3ª Clasificada
NORA	ARRIAZA BAGÁN	KATA INFANTIL FEMENÍ VERD	3ª Clasificada
MARTINA	SERVIAN BLANCO	Kumite Juvenil Femení b) blau, marró i negre +47 kg.	3ª Clasificada
Martí	Fernández Falagán	Kumite Infantil mascuí B) blau i marró. -38 kg	3º Clasificado
BIEL	MUÑOZ SANZ	KATA ALEVÍ MASCULÍ TARONJA	Eliminatorias
JULIA	LOZANO RUIZ	KATA INFANTIL FEMENÍ BLAU I MARRÓ	Eliminatorias
FIONA	CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	KATA JUVENIL FEMENÍ VERD I BLAU	Eliminatorias



Excel·lent actuació dels nostres karatekes que continuen millorant i evolucionant.

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

GRAN FINAL DE LA LIGA NACIONAL IBERDROLA DE KARATE

Viernes 12/12/2025 de 15'00 a 21'30 horas. Sábado 13/12/2025 de 08'30 a 13'00 h.
PABELLÓN MIGUEL ÁNGEL DÍAZ MOLINA Puerto de la Cruz, Islas Canarias.

Karatekas del Kihon que participaron en la final:

Nombre	Apellidos	Modalidad y categoria
CARLA	GAMIZ NIETO	Kumite Sub21 Femenino -61 kg 3ª Clasificada
CARLA	GAMIZ NIETO	Kumite Senior Femenino -61 kg 3ª Clasificada
MARTA	ARRABAL TORRES	Kumite Junior Femenino -53 kg Eliminatorias

Coach: Jonatan Fernandez Heredia. **Responsable expedición:** Jose Fernandez Tejero



Carla se ha consolidado como una de las mejores karatekas a nivel nacional en su categoría.

Buena actuación de nuestras karatekas en esta final. Estamos muy orgullosos del trabajo realizado, esto ha sido una nueva oportunidad para seguir aprendiendo y creciendo como grades karatekas.

Los cuatro disfrutamos de una excelente convivencia, es una maravilla tener alumnas tan extraordinarias como Marta y Carla.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Entrenamiento de karate abierto a los padres y familiares de la clase de alevines.

Día: Viernes 19 de diciembre de 2025 a las 18h. Lugar: en el Dojo C/ Pi i Margall 27

Una vez finalizado el entrenamiento se les entregó a todos los alumnos participantes una medalla de karate por haber participado en el entrenamiento.

Estos son los karatekas que asistieron al entrenamiento:

Nombre	Apellidos
Iago	Alvarez Huayna
HUGO	ARENAS CARBÓ
Adrián	Beneitez Gómez
SARA	CASTELLA BOSQUE
Aarón	Cervilla Alberich
Clara	Escribano Medina
Ann-Giselle	Fuset Arbo
Jana	Gallardo Toro
Lara	González Rodríguez
RAI	LOPEZ RODRIGUEZ
YASIN	MEDRANO MIQDAD
Alia	Mrabet Cantos

Nombre	Apellidos
Biel	Muñoz Sanz
ANTIA	PALMERO SERRANO
Dídac	Piqueras Miravalls
THAILY	RIOS MARMOLEJO
LUCIA	RODRIGUEZ RICO
IZAN	SERRANO GOMEZ
MARINA	SERRANO GOMEZ
JAN	SERRANO NICOLAS
Mateo	Torres De Leon
MARC	TRILLA ESPEJO
DANNA	VALLS CABAÑAS



Asistieron en torno a las 100 personas, 77 familiares y 23 alumnos.

Responsables: Alicia, Jonatan, Carla y Jose

En este entrenamiento de puertas abiertas para los padres y familiares se llevó a cabo una síntesis de cosas que habitualmente los alumnos entrenan en clase. El karate además de ser un excelente deporte y arte marcial sobre todo educa en valores.

Nuestro agradecimiento y felicitación a todos los asistentes.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Exàmens de Graus 2025:

La jerarquia dins del Karate Do s'estableix en el Grau. L'aspirant, després d'anys de pràctica, aspira a superar-se i a reflectir els seus progressos a partir d'un canvi en el cinturó. Aquesta experiència té com a fi dotar-ho de major coneixement, però alhora, de major modèstia, major respecte i major interès en l'aprenentatge, que com tots descobrim un dia o un altre, no finalitza mai. El sistema de graus de karate suposa un enorme reforç per als karatekes que accedeixen als mateixos i és un mètode de reforç perfecte per al reconeixement a l'esforç, la perseverança, la constància i la humilitat del qual lluita dia a dia per a millorar.

Durant el 2025 es van realitzar 112 exàmens de kyu.

Alumnes que han aprovat els exàmens de Kyus realitzats durant el 2025:

Apellidos	Nombres	Grado	Fecha Examen
ARENAS CARBÓ	HUGO	BALNCO/AMARILLO	20/02/2025
Torres De Leon	Mateo	BALNCO/AMARILLO	20/02/2025
TRILLA ESPEJO	MARC	BALNCO/AMARILLO	20/02/2025
Gallardo Toro	Jana	NARANJA	20/02/2025
AMADOR FRONGIA	CARLO JUNIOR	NARANJA/VERDE	20/02/2025
Batlle Plaza	Gerard	NARANJA/VERDE	20/02/2025
Lama Sánchez	Itziar	NARANJA/VERDE	20/02/2025
ROCA MARTIN	PAOLA	VERDE	20/02/2025
Lozano Ruiz	Julia	AZUL	20/02/2025
CARPIO TRIGUERO	EREN	AZUL/MARRON	20/02/2025
Caracuel oya	Erik	MARRON	20/02/2025
González Gutiérrez	Sara	MARRON	20/02/2025
Sanchez Sanchez	Kheira de la Caridad	MARRON	20/02/2025
SERVIAN BLANCO	MARTINA	MARRON	20/02/2025
YE	JUN HUI	MARRON	20/02/2025
ESTÉVEZ CADIerno	JANA	MARRON	20/02/2025
Caro Pérez	Roger	AMARILLO	20/03/2025
Garcia Cesar	Leire	AMARILLO	20/04/2025
Garrido Mesa	Marina	AMARILLO	20/04/2025
Fernández Falagán	Martí	AZUL	20/04/2025
MORENO LAHUERTA	MARTA	VERDE	20/04/2025
TORRES MOREIRA	ABRIL	AMARILLO	20/04/2025
LOPEZ RODRIGUEZ	RAI	BALNCO/AMARILLO	20/04/2025
Arriaza Bagán	Nora	VERDE	20/04/2025
RUBIO OLIVERÓ	JORDI	AMARILLO	20/04/2025
Beneitez Gómez	Adrián	AMARILLO	20/04/2025
Jara Palma	Anna Victoria	AZUL	20/04/2025
BECERRA SILVA	LUIS RICARDO	AMARILLO	20/04/2025
Reuss Guitart	Max	VERDE/AZUL	20/04/2025
OTINIANO VALDIVIA	ARIADNA	NARANJA	20/04/2025
OLAVARRIA MAQUI	CHLOE GISSELLE	VERDE/AZUL	20/04/2025
García Palau	Nahia	AMARILLO	20/04/2025
GRANDE GOMEZ	ADA	AZUL	20/04/2025
GARCIA PEDRETTI	YAGO	NARANJA	20/04/2025
Muñoz Sanz	Biel	NARANJA	20/04/2025
SERRANO GOMEZ	IZAN	NARANJA	20/04/2025



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

SERRANO NICOLAS	JAN	AMARILLO	20/04/2025
PERALES ORTEGA	ALEIX	AMARILLO	27/05/2025
IBÁÑEZ MECERREYES	LIAM	AMARILLO	27/05/2025
RODRIGUEZ GONZALEZ	ALEX	AMARILLO	27/05/2025
RATIA RODRÍGUEZ	LEONOR	AMARILLO	27/05/2025
Cervilla Alberich	Aarón	AMARILLO	14/06/2025
GUARNIZ GÁMEZ	ADRIAN	VERDE	14/06/2025
MUÑOZ SOROLLA	DIEGO	BALNCO/AMARILLO	14/06/2025
Seivane Cobos	Héctor	VERDE/AZUL	14/06/2025
ARENAS CARBÓ	HUGO	AMARILLO	14/06/2025
Rubio Sanchez	Irene	NARANJA	14/06/2025
RUEDA SAN NARCISO	ITZIAR	AZUL	14/06/2025
Merts de Carvalho	Jan	NARANJA/VERDE	14/06/2025
González Rodríguez	Lara	AMARILLO	14/06/2025
García Sánchez	Marc	NARANJA/VERDE	14/06/2025
Collantes Algarra	Pau	AZUL	14/06/2025
Seivane Cobos	Valentina	VERDE/AZUL	14/06/2025
BECERRA SILVA	LUIS RICARDO	AMARILLO/NARANJA	25/07/2025
Garrido Mesa	Marina	AMARILLO/NARANJA	25/07/2025
TORRES MOREIRA	ABRIL	AMARILLO/NARANJA	25/07/2025
Piqueras Miravalls	Dídac	NARANJA/VERDE	25/07/2025
Escribano Medina	Clara	NARANJA/VERDE	25/07/2025
BENITO MESA	FELIX	VERDE/AZUL	25/07/2025
SERRANO NICOLAS	JAN	AMARILLO/NARANJA	25/07/2025
PALMERO SERRANO	ANTIA	BLANCO/AMARILLO	25/07/2025
Torres De Leon	Mateo	AMARILLO	25/07/2025
AGUIRAN TOLEDO	NATALIA	AMARILLO	25/07/2025
TORRENT GARCIA	EMMA	MARRON	25/07/2025
CORDON RAMIREZ	LUCAS	MARRON	25/07/2025
YEPEZ BARRETO	ROHANGEL DE JESUS	AZUL	03/10/2025
AGUIRAN TOLEDO	NATALIA	AMARILLO/NARANJA	20/10/2025
ARENAS CARBÓ	HUGO	AMARILLO/NARANJA	20/10/2025
Arriaza Bagán	Nora	VERDE/AZUL	20/10/2025
Bataller Chesa	Laura	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
Batlle Plaza	Gerard	VERDE	20/10/2025
Beneitez Gómez	Adrián	AMARILLO/NARANJA	20/10/2025
CABALLERO DE LEON RODRIGUEZ	FIONA	AZUL/MARRON	20/10/2025
Carbo Altamirano	Camila	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
Caro Pérez	Roger	NARANJA	20/10/2025
CARPIO TRIGUERO	EREN	MARRON	20/10/2025
Cervilla Alberich	Aarón	AMARILLO/NARANJA	20/10/2025
Fuset Arbo	Ann-Giselle	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
Gallardo Toro	Jana	NARANJA/VERDE	20/10/2025
Garcia Cesar	Leire	AMARILLO/NARANJA	20/10/2025
García Palau	Nahia	AMARILLO/NARANJA	20/10/2025
GARCIA PEDRETTI	YAGO	NARANJA/VERDE	20/10/2025
González Rodríguez	Lara	AMARILLO/NARANJA	20/10/2025
Jaramillo Corzo	Gerard	VERDE/AZUL	20/10/2025

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre
agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Jimenez Lopez	Joel	AZUL/MARRON	20/10/2025
Lama Sánchez	Itziar	VERDE	20/10/2025
López Vélez	Mar	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
Marín Prieto	Julia	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
MEDRANO MIQDAD	YASIN	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
MORENO LAHUERTA	MARTA	VERDE/AZUL	20/10/2025
Mrabet Cantos	Alia	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
Muñoz Ortega	Diego	NARANJA/VERDE	20/10/2025
Muñoz Sanz	Biel	NARANJA/VERDE	20/10/2025
PALMERO SERRANO	ANTIA	AMARILLO	20/10/2025
ROCA MARTIN	PAOLA	VERDE/AZUL	20/10/2025
RODRIGUEZ RICO	LUCIA	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
RUBIO OLIVERÓ	JORGE	NARANJA	20/10/2025
SERRANO GOMEZ	MARINA	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
SERRANO GOMEZ	IZAN	NARANJA/VERDE	20/10/2025
TORRENT GARCIA	JULIA	AZUL/MARRON	20/10/2025
TRILLA ESPEJO	MARC	AMARILLO	20/10/2025
ZKY DE TORRES	PRINCE	BALNCO/AMARILLO	20/10/2025
LOPEZ RODRIGUEZ	RAI	AMARILLO	16/12/2025
MUÑOZ SOROLLA	DIEGO	AMARILLO	16/12/2025
BECERRA SILVA	LUIS RICARDO	NARANJA	16/12/2025
CASTELLA BOSQUE	SARA	BALNCO/AMARILLO	16/12/2025
Lozano Ruiz	Julia	AZUL/MARRON	16/12/2025
PERALES ORTEGA	ALEIX	AMARILLO/NARANJA	16/12/2025
PRAMANI CIWINSKA	LUCAS	BALNCO/AMARILLO	16/12/2025
RIOS MARMOLEJO	THAILY	BALNCO/AMARILLO	16/12/2025
RODRIGUEZ GONZALEZ	ALEX	AMARILLO/NARANJA	16/12/2025
Torres De Leon	Mateo	AMARILLO/NARANJA	16/12/2025

Rànquing dels esportistes del Club Kihon en el 2025

NOMBRE	APELLI_1	APELLI_2	Puntos	Clasificacion
CARLA	GAMIZ	NIETO	537	1
MARTA	ARRABAL	TORRES	271	2
Kheira	Sanchez	Sanchez	247	3
EREN	CARPIO	TRIGUERO	239	4
LUCAS	CORDON	RAMIREZ	221	5
HUGO	VEIGAS	CANTON	220	6
MARCOS	GUNDIN	NAVARRO	219	7
FIONA	CABALLERO DE LEON	RODRIGUEZ	194	8
Julia	Lozano	Ruiz	192	9
MARTINA	SERVIAN	BLANCO	181	10
Sara	González	Gutiérrez	154	11
ZOE	MULA	SOTO	149	12
Martí	Fernández	Falagán	148	13
Pau	Collantes	Algarra	142	14

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de L'Hospitalet

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

IZAN	SERRANO	GOMEZ	141	15
Marc	García	Sánchez	138	16
JOEL	CARPIO	TRIGUERO	132	17
Biel	Muñoz	Sanz	129	18
JANA	ESTÉVEZ	CADIERNO	126	19
NURIA	CABALLERO	FRANCH	114	20
EMMA	TORRENT	GARCIA	106	21
BERTA	PICHEL	VALLS	88	22
DIEGO	VEIGAS	CANTON	88	23
Anna Victoria	Jara	Palma	86	24
TONI	MULA	SOTO	84	25
Nora	Arriaza	Bagán	75	26
MARTA	MORENO	LAHUERTA	67	27
ALEXANDRA	DE LOS REYES	RIPALDA	64	28
YAGO	GARCIA	PEDRETTI	56	29
ADRIAN	SALAMANCA	AROCENA	55	30
RUBEN	BENITO	MESA	52	31
OSCAR	AULET	TORRENTE	49	32
HUGO	ARENAS	CARBÓ	34	33
PABLO	GAMIZ	NIETO	30	34
Lara	González	Rodríguez	30	35
JULIA	TORRENT	GARCIA	30	36
FELIX	BENITO	MESA	23	37
Jan	Merts	Samico	14	38
Ada	Grande	Gomez	11	39
IVAN	BLANCO	RAMIREZ	9	40
Nahia	García	Palau	8	41
ANTIA	PALMERO	SERRANO	8	42
ABRIL	TORRES	MOREIRA	8	43
Adrián	Beneitez	Gómez	6	44
Leire	Garcia	Cesar	6	45
Marina	Garrido	Mesa	6	46
Guillermo	Grande	Gomez	6	47
ERIK	CARACUEL	OYA	4	48
JAN	SERRANO	NICOLAS	4	49
Marc	Vendrell	Escusoll	2	50



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Un dels indicadors més fiables respecte als resultats esportius és el rànquing que el club Kihon elabora anualment. Cal destacar que, en els darrers anys, una dona ha liderat el nostre rànquing.



El karate és una disciplina esportiva per a homes i dones, amb entrenaments mixtos. Les dones poden millorar la seva elasticitat natural i aprendre tècniques de defensa personal, millorant la seva seguretat i autodefensa. El Club Kihon prioritza la igualtat d'oportunitats i el tracte igualitari entre homes i dones.



El Club Kihon comprometès amb la ciutadania i les institucions de l'Hospitalet. JOSÉ FERNÁNDEZ TEJERO ha exercit en qualitat de representant del Club Kihon en el Plenari del Consell de Ciutat de l'Hospitalet de Llobregat assistint a totes les reunions que van ser convocades.

El Club Kihon coneix i accepta el Protocol per a la prevenció, detecció i actuació davant de situacions de violència envers els infants i adolescents a les activitats esportives de la ciutat de L'Hospitalet de Llobregat, i que es compromet a respectar-lo i aplicar-lo.

Sense cap dubte res de tot això hauria estat possible sense la col·laboració i la generositat, tant de la direcció del col·legi com de l'AFA de l'Escola Pompeu Fabra i també del nostre Ajuntament. Gràcies a ells avui podem continuar desenvolupant el nostre projecte esportiu i formatiu en el barri de Santa Eulàlia.

El nostre Agraïment a:



Ajuntament de L'Hospitalet



Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet.

Pertanyem a:

Consell de Ciutat de L'Hospitalet de Llobregat.
Consell Esportiu de L'Hospitalet de Llobregat.
Federación Catalana de Karate FCK
Real Federación Española de Karate RFEK.

Difusió:

Mitjançant correu electrònic i Grups de WhatsApp

Pàgina web: <https://kihon.es/>

En Facebook <https://www.facebook.com/clubkihon/>

Instagram: <https://www.instagram.com/escuelaclubkihon/>

El Calendari d'activitats penjat en la nostra web: <https://kihon.es/calendario/>

Publicacions en Business gogle: [Club Kihon - Buscar con Google](#)

Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet. El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de L'Hospitalet