



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КАРАТЕ ДО

тел.: 02/9271045, факс: 02/8264485, e-mail: ijka@abv.bg, www.karatebg.com

СК “ХЕЛИОС”

и

International Japan Karate Association Bulgaria

Организируют

ИЖКА Изпитен карате семинар Русе 11 - 13 юни 2010

Инструктор:

Сенсей Лъчезар Ненов / 5-ти Дан / - Главен инструктор и вицепрезидент на БФ по Карате-До - ИЖКА България, член на техническата комисия на SKDUN и капитан на ИЖКА International Kenshusei.

Място: гр. Русе, спортен салон на ОУ „Любен Каравелов”, ул. Велико Търново 19

КАРТА: http://maps.google.bg/maps?oe=utf-8&client=firefox-a&ic=U7F8&q=%D0%A3+%E2%80%9E%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%B5%D0%BD+%D0%A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%E2%80%9D++%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%B5&ib=1&gl=bg&hq=%D0%9E%D0%A3+%E2%80%9E%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%B5%D0%BD+%D0%A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%E2%80%9D&hnear=%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%B5&hl=bg&view=map&cid=13598923406695971938&iwloc=A&ved=0CBYOpOY&sa=X&ei=FyHoS_-Oeig_gaPvoYODDQ

Време:

Изпитен карате семинар – водещ Сенсей Лъчезар Ненов / 5-ти Дан /

11.06.2010 (петък) 17,30 ч. регистрация и вноска участие семинар

тренировка: 18.00. - 19,30 ч

12.06.2010 (събота)

тренировки: 10,00 – 11,30 и 17.00 - 18,30 ч

13.06.2010 (неделя)

тренировка: от 10,00 – 11,30ч.;

12.30 ч. изпит за ученически степени (кю)

Програма: Кихон: използване на силата в основните позиции.

“Ката но Кумите” - приложение на техниките от Ката в Кумите

Кумите: Го но сен и Сасое уаза

<u>Изпитен семинар</u>	Платена до 12.06.2010 г	Платена след 12.06.2010 г
Вноска участие:	35 лв.	40 лв.
3 тренировки	30 лв.	-
2 тренировки	25 лв.	-
1 тренировка	15 лв	-
Изпит за ученически степени		
9 – 6 кю	30 лв	30 лв
5 и 4 кю	40 лв.	40 лв.
3,2,1 кю	50 лв.	50 лв.

За допълнителна информация:

Митко Ружинов, председател СК”Хелиос”

тел. 0899745696 , 0878196239 e-mail: helios_sc@mail.bg