



## International Japan Karate Association

и  
КБИ ГРИФОН

Организират

**Технически семинар**  
Сливен 11 - 12 Ноември 2017

### Инструктор:

**Сенсей Лъчезар Ненов /6-ти Дан /** - Главен треньор и вицепрезидент на БФ Шотокан Карате-До, председател на младежката техническата комисия на SKDUN, главен инструктор на IJKA България, член на IJKA Shihan-kai и капитан на IJKA International Kenshusei.

**Място:** Кобукан Доджо, гр. Сливен ул. "Планинска" №11

### Време:

**11 Ноември 2017г. (събота)**

- 10-11ч. - **Начинаещи**, 11-12ч. – **Напреднали**

- 16-17ч. - **Начинаещи**, 17-18ч. – **Напреднали**

**12 Ноември 2017г. (неделя)**

- 10-11ч. - **Начинаещи**, 11-12ч. – **Напреднали**

12.30 ч. – изпит за технически степени до 4 кю

**Програма:** Основни принципи за естествена работа на тялото в Шотокан Карате До. Правилно построяване и свързване на тялото, последователност на движенията при изпълнение на техниките, работа с опората, центъра и пренасянето на енергията.

Тренировките ще са разделени на 2 групи:

**Начинаещи до 7 кю** и **Напреднали от 6 кю нагоре**

Инструкторите преценяват в коя група да участват учениците им според възраст и умения. Напредналите е желателно да участват в тренировките за начинаещи.

**Програма:** Кихон ; Ката; Кумите.

### Вноска участие:

Всички тренировки: **40 лв.**

2 тренировки – 30лв.

1 тренировка - 20 лв.

Изпит за ученически степени

9 – 6 кю - 30 лв.

5 и 4 кю - 40 лв.

За допълнителна информация:

Сенсей Антон Въндев, гл. инструктор на КБИ Грифон тел.0882433899