



## International Japan Karate Association

и

КБИ ГРИФОН

Организират

**Технически семинар**

Сливен 18 - 20 Май 2018

### **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 [Карта](#)

### **Време:**

**18 Май 2018г. (петък)**

- 18 – 19 ч. - **Начинаещи**, 19 – 20 ч. – **Напреднали**

**19 Май 2018г. (събота)**

- 18 – 19 ч. - **Начинаещи**, 19 – 20 ч. – **Напреднали**

**20 Май 2018г. (неделя)**

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

12.30 ч. – изпит за технически степени до 4 кю

**Програма:** Кихон: Основни принципи за естествена работа на тялото в Шотокан Карате До. Принцип на използване на ставите в основните позиции. Комбинирано използване на ъгловото ускорение. Принципи на придвижване.

Ката: Киба – дачи но ката ; Ниджушихо

Кумите: Кихон кумите ; Сасое ваза

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.

### **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