



БФ Шотокан Карате-До, КК РОНИН

И

International Japan Karate Association - Bulgaria

организируют

Шотокан Карате До семинар и изпит до 2-ри дан, Бургас 9-10 Декември 2017 г.

Инструктор:

Сенсей Лъчезар Ненов / 6-ти Дан / - Главен треньор и вицепрезидент на БФ Шотокан Карате-До, председател на младежката техническата комисия на SKDUN, капитан на IJKA International Kenshusei и член на IJKA Шихан-кай.

Място: гр. Бургас, к-с Славейков, ОУ „Епископ Константин Преславски”, голям физкултурен салон.

Време:

9 Декември 2017 г. (събота)

- 12-13ч. - **Начинаещи**, 13-14ч. – **Напреднали**
- 16-17ч. - **Начинаещи**, 17-18ч. – **Напреднали**

10 Декември 2017 г. (неделя)

- 10-11ч. - **Начинаещи**, 11-12ч. – **Напреднали**
- 12.15 ч. – изпит за технически степени

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.

Кумите: Подготовка на съзнанието (Зеншин, Тсушин, Заншин), дистанция, тайминг и ритъм.

Ката: Хейан Нидан и Канку шо / Ката и приложение.

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.

Кандидатите за изпит се заявяват предварително при инструктора на клуба си, като попълват съответните формуляри.

Вноска участие:

Всички тренировки: 40 лв. Вноска издаване IJKA Будо-паспорт – 20лв.

2 тренировки 30лв.

1 тренировка 20 лв.

Изпит за технически степени

9 – 6 кю - 30 лв.

1 дан – 120€

5 и 4 кю - 40 лв.

2 дан - 140€

3,2,1 кю - 50 лв.

IJKA Yudanshakai за 3 години – 15 €

За допълнителна информация: <http://karatebg.com/?page=events>

Сенсей Иван Тодоров, гл.инструктор на КК “РОНИН“, тел.0898/78 44 67