



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ШОТОКАН КАРАТЕ ДО

www.karatebg.com, e-mail: bfsk@karatebg.com, тел.: 02 93 00 557, 0888 601 902

Семинар на техническата комисия на БФШК,

31 Май 2019г. в зала Орловец, гр. Габрово

Водещ:

Сенсей Лъчезар Ненов, 6 дан, член на техническите комисии на SKDUN и БФШК.

Тема:

Технически изисквания за изпълнение и определяне на оценка в ката.

Програма:

31.05. петък: от 18:00 ч. – Тренировка: Кихон: 4 вида дишане.
Ката: Хангецу

По време на тренировката ще отработим основни елементи на Ката: Chikara no Kyojaku, Karada no shinshuku, Waza no kankyu, Jushin no antei, Kishin no yoi, Chakugan, Kokuu.

20.00ч. - вечеря за заявените участници в семинара.

Заявка:

Моля попълнете и изпратете бланката за участие в семинара до 13ч. на 26 Май 2019 на е-mail: bfsk@karatebg.com

Вноска за участие: 20лв. – внася се в брой преди началото на тренировката.