



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ШОТОКАН КАРАТЕ ДО

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

И

Карате клуб “ЯНТРА”

Организиран

Семинар и изпит с главния треньор на БФШК
ГАБРОВО 26 - 27 Януари 2019 г.



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 направление IJKA България, член на IJKA Shihan-kai и капитан на IJKA International Kenshusei.

Място на провеждане: гр. Габрово Физкултурен салон СУ „РАЙЧО КАРОЛЕВ”
Залата се намира в близост до спортна зала „Орловец” и БИЛА.

Време:

26.01.2019г (събота) 11.00ч. - 11.30 ч. регистрация и вноска участие за семинар и изпит.

Програма: Кихон: основни принципи. Балансирано използване на двете половини на тялото. Работа с център и ос. **Кумите:** Джиу ипон кумите. Сен но сен, Го но сен **Ката:** Ниджушихо, Кокуцу дачи но ката. Бункай.

тренировки:

от 11.30 ч. до 13.00 ч.	кихон	обща тренировка
от 16.00 ч. до 17.00 ч.		за всички степени
от 17.00 ч. до 18.00 ч.		от 8 кю нагоре

27.01.2019 (неделя)

тренировка:

от 10.00 ч. до 11.00 ч.	за всички
от 11.00 ч. до 12.00 ч.	от 8 кю нагоре
от 12.15 ч.	изпит за ученически степени (кю)

Вноска участие:	семинар	до 8-мо кю включително	30 лв.
		от 8-мо кю нагоре	40 лв.

Вноска изпит:	9; 8; 7; 6	кю	30 лв.
	5; 4	кю	40 лв.

За допълнителна информация:

ВЛАДИМИР ВЪТЕВ, председател КК „ЯНТРА”

e-mail: KARATE_JANTRA@mail.bg тел.0898 42 27 60