



International Japan Karate Association

И

KARATE КЛУБ „ТОНУС - СПОРТ“

Организируют

**Технически семинар и изпит до 4 кю IJKA Карате семинар гр.Пазарджик
21 и 22 октомври 2017 година.**

Инструктор:

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

Място на провеждане: град Пазарджик, ул. "Александър Стамболийски" N 52 спортна зала "Младост", в близост до Лидъл./известна, като зала за художествена гимнастика/непосредствено до административната сграда на Горското стопанство.

Програма: Кихон, Ката, Кумите: На семинара ще се работят основни принципи за естествена работа на тялото в Шотокан Карате До. Ще се обърне внимание на правилното построяване на тялото, свързването на тялото и последователността на движенията при изпълнение на техниките, работа с опората, центъра и пренасянето на енергията.

Време: 21 октомври 10.30 ч.: Регистрация, вноска участие семинар и изпит.

ТРЕНИРОВКИ: 21 октомври /СЪБОТА/

11:00 – 12:00ч. – **Начинаещи**, 12.00 – 13.00ч. – **Напреднали**

16:00 – 17:00ч. – **Начинаещи**, 17.00 – 18.00ч. – **Напреднали**

22 октомври /НЕДЕЛЯ/

10:00 -11:30 часа всички степени заедно

ИЗПИТ за ученически степени до 4-то кю: 11.30 – 15.00 часа

Вноска участие:

3 тренировки 30 лв.

2 тренировки-25 лв.

изпит за ученически степени:

12-то - 6-то кю – 30 лв.

5 и 4 кю - 40 лв.

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.

При необходимост от нощувка: хотел Елбрус ул. "К.Величков" № 1, Тел. рецепция: 034/44 -08-50 и 0888802845

За допълнителна информация: Сенсей Асен Василев, председател на СК "Тонус-спорт"

тел: 0885 930895, e-mail: tonus_sport@abv.bg