



КК Янтра, БФШК

И

International Japan Karate Association - Bulgaria

организируют

**Шотокан Карате До семинар и изпит, Габрово 10-11 Февруари 2018 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. Габрово, Физкултурен салон СОУ „РАЙЧО КАРОЛЕВ”, [Карта](#)

Залата се намира в близост до спортна зала „Орловец” и БИЛЛА.

**Време:**

**10 Февруари 2018 г. (събота)**

- 11:30ч. – 13:00ч. – **Всички степени заедно**

- 16.00ч. - 17.00ч. - **Начинаещи**, 17.00ч -18.00ч. – **Напреднали**

**11 Февруари 2018 г. (неделя)**

- 10.00ч. -11.00 ч. - **Начинаещи**, 11.00ч.-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 8 кю** и **Напреднали от 7 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: начинаещи – 30 лв.

напреднали - 40 лв.

(Участие само в 1 тренировка - 20 лв. / в 2 тренировки – 30лв.)

**Изпит за технически степени**

9 – 6 кю - 30 лв.

Вноска издаване [IJKA Будо-паспорт](#) – 20лв.

5 и 4 кю - 40 лв.

3,2,1 кю - 50 лв.

**За допълнителна информация:** Сенсей Владимир Вътев, глинструктор на КК “Янтра“, тел.0898/422760