



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ШОТОКАН КАРАТЕ ДО

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



International Japan Karate Association
И
КБИ ГРИФОН

Организируют

Шотокан Карате До семинар

Гр.Сливен , Nombu Dojo Kobukan – Balkan HQ

Инструктор:

Сенсей Лъчезар Ненов /6-ти Дан / - Технически директор на IJKA, главен треньор и вицепрезидент на БФ Шотокан Карате-До, член на управителния съвет и ръководител на Асайрю секцията към техническата комисия на SKDUN, главен инструктор на IJKA България.

Място: Кобукан Доджо, гр. Сливен [ул. "Планинска" №11](#) и [7 ОУ ПАНАЙОТ ХИТОВ](#)

Време:

20 май 2022г. (петък) в Кобукан Доджо
- 18-19 ч. – Начинаещи и 19-20 ч. – Напреднали

21 май 2022г. (събота) в [7 ОУ ПАНАЙОТ ХИТОВ](#)

- от 14.00ч. - Начинаещи и от 15.00ч. – Напреднали

- от 17.00ч. – Начинаещи и от 18.00 ч. – Напреднали

22 май 2022г. (неделя) в Кобукан Доджо

- 10-11ч. – Начинаещи и 11-12ч. – Напреднали

- 12.30 ч. – изпит за технически степени

Програма:

Кихон: Принципи за генериране на силата. Инициране на движенията.

Ката: Какуйоку нидан

Кумите: Работа с центъра на тежестта и опората при придвижване. Тактика в кумите: Сасое уаза, Тайминг в състезателно кумите.

Тренировките ще са разделени на 2 групи:

Начинаещи до 7 кю включително и Напреднали от 6 кю нагоре

Инструкторите преценяват в коя група да участват учениците им според възраст и умения.

Вноска участие:

Всички тренировки: 50 лв.

2 тренировки 40лв.

1 тренировка 25лв.

Изпит за технически степени

9 – 6 кю - 30 лв.

5 и 4 кю - 40 лв.

3,2,1 кю - 50 лв.

Вноска издаване IJKA Будо-паспорт – 20лв.

[Формуляри](#) за Будопаспорт

За допълнителна информация: Сенсей Антон Въндев, гл. инструктор на КБИ Грифон