

KARATE FEDERASYON DAN KURULU SEMİNER PROGRAMI

25 MART 2017

SABAH:

09:30-10:00 KAYIT

10:00-11:30 TEMEL BİLGİLER (Teorik-Pratik) (KİHON WAZA, DACHI WAZA, DURUŞ VE GEÇİŞLER)

11:30 -12:30 KATA 5 HEİAN + TEKKİ SHODAN (Teorik-Pratik) Stillere göre eşdeğer çalışma.

12:30 - 15:00 YEMEK VE DİNLENME

ÖĞLEN:

15:00-17:00 KİHON (DAN SINAV TEKNİKLERİ) TEORİK - PRATİK Stillere göre eşdeğer çalışma.

17:00-18:00 KUMİTE (DAN SINAV KUMİTE TÜRLERİ) TEORİK - PRATİK Stillere göre eşdeğer çalışma

26 MART 2017

SABAH:

09:30 - 12:00 KİHON (DAN SINAV TEKNİKLERİ) TEORİK - PRATİK Stillere göre eşdeğer çalışma.

12:00 - 14:00 YEMEK VE DİNLENME

ÖĞLEN:

14:00-17:30 İLK 4 SÜPER KATA + BASSAI SHO + KANKU SHO KATALARI (Teorik-Pratik)
. Stillere göre eşdeğer çalışma

NOT:

- 1- TÜM ÇALIŞMALAR KARATEGİ İLE YAPILACAK OLUP EKİPMANI OLMAYANLAR DERSE ALINMAYACAK!
- 2- KAHVERENGİ VE SİYAH KEMER (DERECESİNE GÖRE) TAKILAÇAK;
- 3- KATILIMCILARIN KAYITLARI TUTULACAK OLUP TC. NO VE İMZA ALTINA ALINACAK;
- 4- K.RENGİ İLE 1.DANVE DİĞER ÜST (2-3-4-5-6..) DANLARA GÖRE PROGRAM ÇALIŞMALARI KURUL GÖREVLİSİ VE EĞİTMENLERCE YAPILACAK OLUPPAZAR GÜNÜ BLOK DERS UYGULAMASI YAPILABİLİR.