

KARATE FEDERASYON DAN KURULU
2018/2. ETAP SEMİNER PROGRAMI

1.GÜN

SABAH:

09:00-09:30KAYIT

09:30-10:00 SEMİNER HAKKINDA ÖN BİLGİLENDİRME

10:00-12:30TEMEL BİLGİLER (KİHON WAZA: DACHI WAZA, TE WAZA, GERİ WAZA) EŞ DEĞER STİLLER TEORİK-PRATİK

12:30 - 15:00 YEMEK VE DİNLENME

ÖĞLEN: 15:00-17:00

15:00 -17:00.....TEMEL KATALAR (5 HEİAN + TEKKİ SODAN) PROGRAMA UYGUN İÇERİKLİ SPER KATA (KANKUDAI) EŞ DEĞER STİLLER TEORİK-PRATİK

2. GÜN

SABAH:

09:30 - 12:00KUMİTE (DAN SINAV KUMİTE TÜRLERİ) EŞ DEĞER STİLLER TEORİK-PRATİK DAN TALIMATI SINAV TEKNİKLERİ + SÜPER KATA EŞ DEĞER STİLLER TEORİK-PRATİK

12:00 - 14:00 YEMEK VE DİNLENME

ÖĞLEN: 14:00-17:30

DAN TALIMATI SEMİNER VE SINAV HAKKINDA BİLGİLENDİRME TEORİK PRATİK VE KAPANIŞ...

ÖNEMLİ UYARILAR:

- 1- KURUL VE KOMİSYON HOCALARIMIZIN SEMİNERLERİ PROGRAMA UYGUN YAPILACAK;
- 2- ÇALIŞMALAR KARATEGİ İLE YAPILACAK OLUP EKİPMANI OLMAYANLAR DERSE ALINMAYACAK;
- 3- KEMERLER, KAHVERENGİ VE SİYAH KEMER (DERECESİNE GÖRE) TAKILACAK;
- 4- KATILIMCILARIN KAYITLARI TUTULACAK OLUP TC. NO VE İMZA ALTINA ALINACAK;
- 5- K.RENGİ İLE 1.DAN VE DİĞER ÜST (2-3-4-5-6..) DANLARA GÖRE PROGRAM ÇALIŞILACAK OLUP SEMİNER HOCALARI FEDERASYON ARMASINI TAKMAK ZORUNDADIRLAR.

NOT: KATILIMCILAR DİKKATE ALINARAK BLOK DERS UYGULAMASI YAPILABİLİR.