

KARATE FEDERASYONU DAN KURULU SEMİNER PROGRAMI
05-06 VE 12-13 MAYIS 2018

SABAH: 09:30-10:00 KAYIT

10:00-11:30

TEMEL BİLGİLER (KİHON WAZA, DACHI WAZA, DURUŞ VE GEÇİŞLER) (Teorik-Pratik)

11:30 -12:30

HEİAN + TEKKİ SHODAN Kataları (Teorik-Pratik) Tüm danlar birlikte (1-2 kyu lar) dahil.

12:30 - 15:00 YEMEK VE DİNLENM

ÖĞLEN: 15:00 -17:00

KİHON WAZA (DAN SINAV TEKNİKLERİ) (Teorik-Pratik) danlara göre ayrı ayrı programlanabilir.

17:00-18:00 KUMİTE (DAN SINAV KUMİTE TÜRLERİ) (Teorik-Pratik) Birlikte veya ayrı,ayrı.

03 ARALIK 2017

SABAH: 09:30 - 12:00

KİHON (DAN SINAV TEKNİKLERİ) + SÜPER KATA (Teorik - Pratik)

12:00 - 14:00 YEMEK VE DİNLENME

ÖĞLEN: 14:00-17:30

Teorik anlatım (slyt gösterimi) SÜPER KATALAR (talimat gereği kursiyerin yapması gereken katalar) (Teorik-Pratik)

ÖNEMLİ UYARILAR:

- 1- TÜM ÇALIŞMALAR KARATEGİ İLE YAPILACAK OLUP EKİPMANI OLMAYANLAR DERSE ALINMAYACAK;
- 2- KEMERLER, KAHVERENGİ VE SİYAH KEMER (DERECESİNE GÖRE) TAKILAÇAK;
- 3- KATILIMCILARIN KAYITLARI TUTULACAK OLUP TC. NO VE İMZA ALTINA ALINACAK;
- 4- K.RENGİ İLE 1.DAN VE DİĞER ÜST (2-3-4-5-6..) DANLARA GÖRE PROGRAM ÇALIŞMASI KURUL & KOMİSYON GÖREVLİLERİNCE UYARLANACAK;
- 5- SEMİNER HOCALARI FEDERASYON ARMASINI TAKMAK ZORUNDADIR.

NOT: KATILIMCILAR DİKKATE ALINARAK BLOK DERS UYGULAMASI YAPILABİLİR.