



**TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU**  
**DAN KURULU SEMİNER ÇALIŞMA PROGRAMI:**

**BİRİNCİ GÜN**

09 :00 – 09:30 KAYIT

09 :30 - 10:00 SEMİNER HAKKINDA ÖN BİGİLENDİRME

10 :00 - 12:30 KİHON WAZA (DACHI WAZA + TE- WAZA + GERİ WAZA ) EŞ DEĞER STİLLER ( TEORİK – PRATİK );

**1-DACHI WAZA ( Genel olarak kullanılan ):**

a -) Başlıca Tabi Dachiler; b-) Derin & Geniş Dachiler; c -) Diğer Muhtelif Dachiler ;

**Not: Kihon özellikleri, (ayrışan ve örtüşen örneklemelerle geçişler dahil) Teorik-Pratik icra edilmesi**

**2- TE WAZA ( Genel olarak kullanılan ):**

a-) Uke Waza ; b-) Tsuki waza; c-) Uchi Waza.

**Not: Kihon özellikleri, hedef ve koordinasyon noktalarına dikkat edilerek teorik ve pratik icra edilmesi.**

**3-) GERİ WAZA ( Genel olarak kullanılan ):**

**Not: Kihon özellikleri, hedef ve koordinasyon noktalarına dikkat edilerek teorik ve pratik icra edilmesi.**

**12:30 - 15:00 YEMEK VE DİNLENME**

15 :00 - 17: 00 HEİAN + TEKKİ 1 KATALARI PROGRAMA UYGUN İÇERİKLİ SÜPER KATA ( KANKU DAI EŞ DEĞER STİLLER ) TEORİK- PRATİK ;

Not: Heian katarlar bütünsel olarak;

a ) Önemli olan teknik bölüm-bileşenlerin topluca en az 3 en fazla 5 tekrar edilmesi;

b ) Ritimsiz tek tek icra edilmesi; c) Ritimli icra edilmesi; d) Hajime komutu ile icra edilerek sonlandırılması.

**TEKKİ SHODAN** (tek tek heian katarların konseptinde) teorik-pratik icra edilmesi.

**SÜPER KATALAR** (tek tek heian katarların konseptinde) teorik-pratik icra edilmesi.

**İKİNCİ GÜN**

09: - 12:00 KUMİTE (DAN SINAV KUMİTE TÜRLERİ) EŞ DEĞER STİLLER TEORİK-PRATİK;

**DAN TALİMATI SINAV TEKNİKLERİ EŞ DEĞER STİLLER TEORİK-PRATİK;**

**12:00-14:00 YEMEK VE DİNLENME**

14:00- 17:30 DAN TALİMATI SEMİNER VE SINAV HAKKINDA BİLGİLENDİRME TEORİK PRATİK VE KAPANIŞ...

**ÖNEMLİ UYARILAR:**

- 1- KURUL VE KOMİSYON HOCALARIMIZIN SEMİNERLERİ PROGRAMA UYGUN YAPMALARI;
- 2-ÇALIŞMALAR KARATEGİ İLE YAPILACAK OLUP EKİPMANI OLMAYANLARIN DERSE ALINMAMASI;
- 3- KEMERLER, KAHVERENGİ VE SİYAH KEMER (KYU-DAN DERECESİNE GÖRE) TAKILMASI;
- 4- KATILIMCI KAYITLARININ TUTULMASI ( TC. KİMLİK NO VE İMZA ALTINA ALINMASI);
- 5- K.RENGİ İLE 1.DAN VE DİĞER ÜST (2-3-4-5-6..) DANLARA GÖRE PROGRAMIN TEORİK VE PRATİK UYGULANMASI VE SEMİNER HAKKINDA RAPOR TUTULMASI;
- 6- SEMİNER HOCALARININ FEDERASYON ARMASINI TAKMALARI ZORUNLU VE ELZEMDİR.

**NOT: KATILIMCILAR VE DERSİN VERİMLİLİĞİ DİKKATE ALINARAK BLOK DERS UYGULAMASI YAPILABİLİR.**