

ANTRENÖR - DAN VE HAKEM EĞİTİM SEMİNER PROGRAMI

1. GÜN CUMARTESİ

09:00 - 09:30	KAYIT VE KONTROL
09:30 - 11:30	KİHON (DACHİ WAZA DURUŞ + GEÇİŞLER) TEORİK - PRATİK (ANTRANÖR, DAN VE HAKEM ZORUNLU)
12:00 - 13:00	KATA (HEİAN +TEKKİ-1) EŞDEĞER STİLLER TEORİK- PRATİK (ANTRANÖR, DAN VE HAKEM ZORUNLU)
13: 00 -14:30	ÖĞLE TATİLİ
14: 00 - 15:00	OYUN KURALLARI (TEORİK ANLATIM) (HAKEM VE ANTRENÖRLER ZORUNLU)
15:30 - 18:00	KİHON (DAN SINAV TALİMATI) + KUMİTE TEORİK - PRATİK (EŞDEĞER SİTİLLER) (DAN KURSİYERLERİ ZORUNLU)
17:00 - 18:30	OYUN KURALLARI KATA TEORİK – PRATİK (HAKEM VE ANTRENÖRLER)

2. GÜN PAZAR

09:00 - 10:00	KAYIT VE KONTROL
10:00 - 11:30	OYUN KURALLARI TEORİK-PRATİK (HAKEMLER ZORUNLU)
10:30 - 11:30	ZORUNLU SÜPER KATALAR (DAN KURSİYERLERİ)
11:30 - 13:00	SEÇMELİ DERS(SPORCU PSİKOLOJİSİ VE SPORCU SAĞLIĞI V.B...) (ANTRENÖR - HAKEM ZORUNLU)
13: 00-14:00	ÖĞLE TATİLİ
14:00 -17:00	SÜPER KATALARIN DEVAMI (TEORİK, PRATİK)
14:00 -17:00	OYUN KURALLARININ DEVAMI (TEORİK, PRATİK)