



**ОТКРЫТЫЕ КУРСЫ  
СЁТОКАН КАРАТЭ**  
РОССИЯ, ЧЕЛЯБИНСК, 30 АПРЕЛЯ ПО 5 МАЯ 2015

**Сэнсэй  
Такахаша Юко**

4Й ДАН МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТРУКТОР КАРАТЭ ЈКА ЈПОНІЯ  
Чемпионка мира и двукратная абсолютная Чемпионка Јпонии в кумитэ

  
**СЁТОКАН  
КАРАТЭ**  
ЧЕЛЯБИНСК, РОССИЯ

 **CITRUS  
FITNESS**

[www.karatedo74.ru](http://www.karatedo74.ru)  
тел. +7 904-813-06-70  
E-mail: [traditional.karate@rambler.ru](mailto:traditional.karate@rambler.ru)  
[vk.com/karate74](http://vk.com/karate74)  
facebook: Shotokan Karate Chelyabinsk

г. Челябинск,  
Комсомольский пр., 90

**Учебно-тренировочные  
«ОТКРЫТЫЕ КУРСЫ СЁТОКАН КАРАТЭ»  
под руководством специально-приглашенного инструктора  
ЈУКО ТАКАНАШИ 4 Дан (Јпония).  
Чемпионки мира и абсолютной чемпионки Јпонии в кумитэ.**

### ПОЛОЖЕНИЕ

Учебно-тренировочные «Открытые курсы сётокан каратэ» под руководством специально-приглашенного инструктора Yuko Takahashi 4 Дан (Јпония) проводится с целью повышения квалификации инструкторов и занимающихся сётокан каратэ, росту уровня их технического мастерства, овладению современными методиками преподавания сётокан каратэ и соревновательными методиками.

### Справка

#### **ТАКАХАШИ ЈУКО сэнсэй**

Родилась 21 июня 1980.

В 2005 поступила на курсы инструкторов в Јпонскую ассоциацию каратэ (ЈКА) как стажер. После трехлетнего периода подготовки, работала преподавателем в Штаб-квартире ЈКА в течение двух лет.

В 2010 основала студию каратэ "KUUYUUKAI" додзё в Akasaka, Минато-ку, Токио.

#### **ОПЫТ ПРЕПОДАВАНИЯ КАРАТЭ**

- Инструктор ЈКА Јпонской ассоциации каратэ (ЈКА) как для японских, так и для зарубежных классов каратэ
- Тренер Национальной сборной Токио

#### **СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ**

- 2002 WKF World Karate Championships - 3 место в кумитэ среди женщин до 60 кг
- 2003 WKC World Karate champion - Чемпионка мира в кумитэ
- 2003 и 2005 Asian Karate Championships - Чемпионка в кумитэ в среднем весе
- 2002 Open de Paris Premier Ligue WKF 2 место в кумитэ абсолютной категории
- 2004 Open de Paris WKF 3 место в кумитэ абсолютной категории
- 2008 Open de Paris WKF 2 место в кумитэ абсолютной категории
- 2009 All Japan Championships - победительница Чемпионата Јпонии в командном кумитэ
- 2005 All Japan Karate Championships - 2 место в кумитэ
- 2006 All Japan Karate Championships - Чемпионка в кумитэ
- 2007 All Japan Karate Championships - 2 место в кумитэ
- 2012 All Japan Karate Championships - Чемпионка в кумитэ
- 2004 Shoto Cup World Karate Championships - 2 место в кумитэ
- 2006 Shoto Cup World Karate Championships - Чемпионка в кумитэ
- С 2002 - 2008 - Член национальной сборной ЈКФ Јпонии по каратэ

## СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Курсы проводятся в г. Челябинск с **30 апреля 2015г. по 05 мая 2015г.**  
в современном спортивном комплексе **Фитнесс-центр CITRUS FITNESS**  
г.Челябинск, пр.Комсомольский,90 т.+7(351)220-33-33  
<https://vk.com/citrus.fitness>, <http://citrusfitness.ru/>  
и специализированном зале **Детско-юношеской спортивной школы по традиционному каратэ г.Челябинска.**  
г.Челябинск, пр.Комсомольский,92 т.+7(351)231-58-37  
<http://www.karatedo74.ru/>

Расписание занятий

**29.04.2015 – прибытие участников**

**30.04.2015**

17.00-18.30 общая тренировка для цветных и черных поясов

19.00-20.30 тренировка для старших поясов и инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

**01.05.2015**

11.00-13.00 тренировка для инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

16:00-17.30 тренировка для белых и цветных поясов

18.00-19.30 тренировка для старших поясов и инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

**20.30 Вечер инструкторов в пивной** \*Место будет сообщено дополнительно

**02.05.2015**

11.00-13.00 тренировка для инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

16:00-17.30 тренировка для белых и цветных поясов

17.30-18.00 общее фотографирование для белых и цветных поясов. Автограф-сессия.

18.00-19.30 тренировка для старших поясов и инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

**03.05.2015**

11.00-13.00 тренировка для инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

16:00-17.30 общая тренировка для цветных и черных поясов

17.30-18.00 общее фотографирование для черных поясов, цветных поясов. Автограф-сессия.

18.00-19.30 тренировка для старших поясов и инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

**04.05.2015**

11.00-13.00 тренировка для инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

16:00-17.00 персональная восстановительная программа «Юко-Йога» гимнастика, растяжка-стретчинг, йога, дыхание

17:00-18.30 общая тренировка для цветных и черных поясов

19.00-20.30 тренировка для старших поясов и инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

**05.05.2015**

11.00-13.00 тренировка для инструкторов (черных поясов, обладателей Дан)

16:00-17.00 персональная восстановительная программа «Юко-Йога» гимнастика, растяжка-стретчинг, йога, дыхание

17.30-19.00 общая тренировка для цветных и черных поясов

**06.05.2015 – отъезд участников** \*Расписание может быть изменено.

## ОРГАНИЗАТОРЫ КУРСОВ

- Федерация традиционного каратэ Сётокан Челябинской области

- МБУ ДОД ДЮСШ по традиционному каратэ г.Челябинска,

г.Челябинск, пр.Комсомольский,92 т.89058399001,89048130670,

<http://www.karatedo74.ru>, [vk.com/karate74](https://vk.com/karate74), [traditional.karate@rambler.ru](mailto:traditional.karate@rambler.ru)



## ПАРТНЕРЫ КУРСОВ

- Фитнесс-центр **CITRUS FITNESS**

<https://vk.com/citrus.fitness>, <http://citrusfitness.ru/>

г.Челябинск, пр.Комсомольский,90

т.+7(351)220-33-33

## **УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ**

К участию в курсе допускаются как инструкторы, так и наиболее подготовленные ученики, занимающиеся сётокан каратэ, независимо от членства в общероссийских Федерациях, желающие пройти курс обучения по сётокан каратэ.

Все участники обязаны быть в белом каратэ-ги и иметь сменную обувь.

В программе курса техника сётокан каратэ: кихон, кумитэ, ката с 6 кю по 5-й дан включительно. Особенности выполнения базовой техники, ката, кумитэ.

Методики преподавания, подводящие упражнения, спортивная подготовка.

Стоимость участия в курсах (за 6 тренировочных дней) составляет 50 USD и оплачивается в рублях по курсу ЦБ РФ на день оплаты при регистрации 29.04.2015г.

Регистрация будет проходить 29.04.2015г. в ДЮСШ по традиционному каратэ с 10.00 до 19.00 по адресу г.Челябинск, пр.Комсомольский, 92. тел. +79048130670

Всю дополнительную информацию вы можете получить во время регистрации или во время тренировок в ДЮСШ.

Предварительные заявки направлять по электронной почте [traditional.karate@rambler.ru](mailto:traditional.karate@rambler.ru) до 25.04.2015г.

## **РАЗМЕЩЕНИЕ**

Все гостиницы и hostels в Челябинске можно найти и забронировать с помощью любых систем бронирования (например - [www.booking.com](http://www.booking.com)), но, имейте в виду, что даты курсов совпадает с праздниками в России и гостиницы могут быть заполнены!

!!! Бюджетный вариант проживания - hostels (цена за койко-место от 400р. в сутки).

### **Организаторы не обеспечивают централизованное расселение в гостиницы!**

Отели рядом с местом проведения курсов:

- Спа-отель Meliot\*\*\*\*  
ул.Салавата Юлаева 17Г
- Гостиница Планета\*\*  
ул.Молодогвардейцев, 37В
- Гостиница Виктория\*\*\*  
ул.Молодогвардейцев ,34
- Апартаменты Шоколад (квартира)\*\*\*\*  
ул.Русакова 2

Hostels экономичный вариант коллективного размещения расположены в центре города:

- SunShine Hostel <http://sunshinehostel.ru/>  
г.Челябинск, ул.Российская, д.279, 5этаж
- Хостел «Апельсин» <http://apelsinhostel.ru/>  
Челябинск, ул. Российская, 208
- Like Hostel <http://likehostels.ru/chelyabinsk/>  
Челябинск ул. Елькина 76а

## **ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ**

Городской портал [www.74.ru](http://www.74.ru) Транспорт [www.transport74.ru](http://www.transport74.ru) Кафе, рестораны, свободное время <http://vibirai.ru/>

**Данное положение является официальным приглашением на курсы!**