



# СЕМИНАР

## 19 - 21 августа 2016

### Санкт-Петербург

### Дух Каратэ

### Потенциал удара и блока в Ката и Кумитэ

# СИЗОВ С.В.

## каратэ Сётокан

### АБЭ-РЮ

## России

7 Дан  
JSKA

道  
誠

В России Кейго Абэ имеет огромное количество последователей. Стремление к дальнейшему развитию учения сенсэя Абэ воплотилось в создании Школы традиционного каратэ Сётокан «АБЭ-РЮ». Получив напутствие учителя - **нести истину до конца, не смотря на любые преграды**, основатель Школы АБЭ-РЮ С.В. Сизов своей целью видит сохранение традиционного каратэ в соответствии с пониманием его учителями - Г. Фунакоши, М. Накаямы и К. Абэ, а также безусловное развитие каратэ в постоянно меняющейся объективной реальности.

Методики тренировок АБЭ-РЮ адаптированы для европейского сознания. В здоровом теле всегда пребывает естественная природная сила. Чтобы направить ее к конечностям, техника выполнения должна быть мягкой с минимальным использованием мышц. Эффективное управление этой силой возможно при помощи правильного дыхания. Поэтому научиться контролировать свое дыхание - важная задача в каратэ. Она решается при помощи упражнений, основанных на медитации. Методические разработки С.В.Сизова позволяют включить эти упражнения непосредственно в процесс тренировки, основываясь на практике КИХОН, КАТА и КУМИТЭ.

### ПОЛОЖЕНИЕ

о семинаре С.В. Сизова 7 Дан JSKA по каратэ шотокан Абэ-Рю JSKA России

#### 1. Цели и задачи

Семинар проводится с целью:

- популяризации массовой физической культуры и Каратэ Шотокан Абэ-Рю в России;
- повышение технико-тактического мастерства спортсменов и методических навыков инструкторов;
- получение соревновательного и судейского опыта;
- сдача квалификационных экзаменов.

#### 2. Руководство проведением семинара

Председатель оргкомитета – Дранник А.А.

Члены оргкомитета – Сизов С.В., Волк-Карачевский Э.К.

#### 3. Программа семинара

Дата	Время, содержание
19 августа	19.00 – 22.00 учебное занятие
20 августа	10.00 – 14.00 учебное занятие
21 августа	10.00 – 13.00 учебное занятие 13.00 – 15.00 соревнования по ката. Категории: муж. и жен. (до 15 лет, 16-30 лет, 31 и старше), 1 круг, любое ката

Участникам семинара необходимо знать порядок движений в Ката Хангетцу, Годзюшихо-Шо, Текки-Шодан, Текки-Сандан

#### 4. Участие в семинаре и представительство.

К участию в семинаре допускаются все желающие на основании заявок, поданных руководителями организаций. Заявки на участие в учебном семинаре принимаются до **18.08.2016** включительно. Предварительные заявки принимаются до **01.08.2016** телефон **89114947369** и e-mail **volkshotokan@mail.ru**.

#### 5. Финансовые и другие условия участия

Стоимость участия в учебном семинаре составляет ориентировочно **1500** рублей. Точная стоимость и адрес проведения семинара будут определены и доведены до участников семинара после получения предварительных заявок. Вопросы по организации питания и проживания иногородних участников решаются самостоятельно. Участниками занятий являются все лица, присутствующие в зале, в том числе зрители и лица, осуществляющие видеосъемку.

Исполнительный директор JSKA России Э.К.Волк-Карачевский