



ОО «Спортивный клуб «БАНЗАЙ»

УНП: 194903441

Республика Беларусь, 220040 г. Минск
ул. М.Богдановича, 118, пом. 19-Н, к. 4-а
тел. +375296414870, e-mail: karateka@list.ru

ПОЛОЖЕНИЕ

о международном семинаре по каратэ **WKF** под руководством мастера спорта международного класса, 6-ти кратного чемпиона России, чемпиона Европы, победитель кубка Мира, 3-х кратного призера Европы, 2-х кратного призера чемпионата Мира **ДЕНИСА МИХАЙЛОВИЧА КЛЮЕВА**



Программа семинара:

- игровые формы тренировок для новичков и продвинутых каратэков (упражнения общего и специфического характера);
- техника рук и ног с использованием игровых/соревновательных упражнений для новичков и продолжающих спортсменов, комбинационная техника;
- варианты защиты - тактические, технические; упражнения на дистанцию, тайминг, точность, координацию;
- разрешенная правилами WKF бросковая техника, вход/выход из клинча;
- возникающие стандартные ситуации в поединке (опережение, атака/контратака, повторная атака вторым темпом и т.д.) - упражнения формирующие нужные навыки и рефлексy для адекватного поведения в этих ситуациях

Регламент:

Пятница 08.12.2017	16-00 - 21-00	Аттестационный экзамен Закрытая тренировка для членов клуба
Суббота 09.12.2017	9-00 – 11-00	Детская тренировка
	11-00 – 13-00	Тренировка для спортсменов выступающих на соревнованиях
	17-00 – 19-00	Детская тренировка
	19-00 – 21-00	Тренировка для спортсменов выступающих на соревнованиях
Воскресенье 10.12.2017	9-00 – 11-00	Детская тренировка
	11-00 – 13-00	Тренировка для спортсменов выступающих на соревнованиях
	16-00 – 18-00	Детская тренировка
	18-00 – 20-00	Тренировка для спортсменов выступающих на соревнованиях

Место и даты проведения:

Республика Беларусь, г. Минск, ул. Калиновского 111, РЦОП по легкой атлетике, зал борьбы, 9-10 декабря 2017 г.

Контактная информация организаторов:

Раханский Кирилл Степанович:

viber, моб. : +375296414870;

skype: rooky-1976;

e-mail: karateka@list.ru;

ВКонтакте: <https://vk.com/id8816782>

Макаронок Андрей Николаевич:

viber, моб. : +375291410666

ВКонтакте: <https://vk.com/makaronak>

Информационный портал СК «БАНЗАЙ»:

https://vk.com/banzai_team

ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ПРИГЛАШЕНИЕМ НА СЕМИНАР