



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU
EĞİTİM KURULU SEMİNER PROGRAMI / İSTANBUL

23/07/2022 CUMARTESİ

10 :00 - 10 :30 KAYIT

10 :30 - 11:20 AÇILIŞ KONUŞMASI + DACHİ WAZA ÇALIŞMASI

11: 20 - 11:40 DİNLENME ARASI

11:40 - 12:30 TEMEL TEKNİK – KİHON ÇALIŞMASI

12:30 - 14:30 ÖĞLE YEMEĞİ + DİNLENME

14:30 - 15:30 HEİAN 1 , 2 , 3 , 4 . 5 + TEKKİ 1 KATALARININ ÇALIŞMASI (TEORİK- PRATİK);

15:30 - 16:00 DİNLENME ARASI

16:00 - 17:00 2 ADET SÜPER KATA ÇALIŞMASI BASSAI DAİ + JİON (TEORİK- PRATİK);

24/07/2022 PAZAR

10 :00 - 10 :30 KAYIT

10 :30 - 11:20 TEMEL KUMİTE ÇEŞİTLERİ; GOHON KUMİTE + SANBON KUMİTE ÇALIŞMASI

11: 20 - 11:40 DİNLENME ARASI

11:40 - 12:30 KİHON İPPON KUMİTE ÇALIŞMASI (TEORİK- PRATİK);

12:30 - 14:30 ÖĞLE YEMEĞİ + DİNLENME

14:30 - 15:30 JU İPPON KUMİTE ÇALIŞMASI (TEORİK- PRATİK); 15:30 - 16:00 DİNLENME ARASI

15:30 - 16:00 DİNLENME ARASI

16:00 - 17:00 JU KUMİTE (SERBEST KUMİTE TEKNİKLERİ) ÇALIŞMASI (TEORİK- PRATİK);

17:00 - 17:30 TEMENNİ VE ÖNERİLER + KAPANIŞ

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

EĞİTİM KURULU



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU
EĞİTİM KURULU SEMİNER PROGRAMI / İZMİR

30/07/2022 CUMARTESİ

10 :00 - 10 :30 KAYIT

10 :30 - 11:20 AÇILIŞ KONUŞMASI + DACHİ WAZA ÇALIŞMASI

11: 20 - 11:40 DİNLENME ARASI

11:40 - 12:30 TEMEL TEKNİK – KİHON ÇALIŞMASI

12:30 - 14:30 ÖĞLE YEMEĞİ + DİNLENME

14:30 - 15:30 HEİAN 1 , 2 , 3 , 4 . 5 + TEKKİ 1 KATALARININ ÇALIŞMASI (TEORİK- PRATİK);

15:30 - 16:00 DİNLENME ARASI

16:00 - 17:00 2 ADET SÜPER KATA ÇALIŞMASI BASSAI DAİ + JİON (TEORİK- PRATİK);

31/07/2022 PAZAR

10 :00 - 10 :30 KAYIT

10 :30 - 11:20 TEMEL KUMİTE ÇEŞİTLERİ; GOHON KUMİTE + SANBON KUMİTE ÇALIŞMASI

11: 20 - 11:40 DİNLENME ARASI

11:40 - 12:30 KİHON İPPON KUMİTE ÇALIŞMASI (TEORİK- PRATİK);

12:30 - 14:30 ÖĞLE YEMEĞİ + DİNLENME

14:30 - 15:30 JU İPPON KUMİTE ÇALIŞMASI (TEORİK- PRATİK); 15:30 - 16:00 DİNLENME ARASI

15:30 - 16:00 DİNLENME ARASI

16:00 - 17:00 JU KUMİTE (SERBEST KUMİTE TEKNİKLERİ) ÇALIŞMASI (TEORİK- PRATİK);

17:00 - 17:30 TEMENNİ VE ÖNERİLER + KAPANIŞ

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

EĞİTİM KURULU