



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

DAN EĞİTİM SEMİNERİ VE ELİT SPORCU EĞİTİM ÇALIŞMASI PROGRAMI / DİYARBAKIR

15 EKİM 2022 CUMARTESİ

10:00 - 10:30 KAYIT

10:30 - 11:30 AÇILIŞ KONUŞMASI DACHİ WAZA VE DETAYLI KİHON ÇALIŞMASI

11:30 - 11:40 DİNLENME ARASI

11:40 - 12:40 2.,3. DAN SINAV TEKNİKLERİNİN DETAYLI ÇALIŞMASI

12:40 - 14:30 DİNLENME ARASI

14:30 - 15:30 TEMEL KUMİTE ÇEŞİTLERİ; GOHON KUMİTE + SANBON KUMİTE + KİHON İPPON KUMİTE ÇALIŞMASI

15:30 - 16:00 DİNLENME ARASI

16:00 - 18:00 2 ADET SÜPER KATA ÇALIŞMASI BASSAI DAİ + JİON (TEORİK- PRATİK)

16 EKİM 2022 PAZAR

09:30 - 12:00 PUANLI MÜSABAKAYA YÖNELİK KUMİTE TEKNİKLERİ

12:00 - 14:00 DİNLENME ARASI

14:00 - 15:00 PUANLI MÜSABAKAYA YÖNELİK KUMİTE TEKNİKLERİ

15:00 - 15:30 DİNLENME ARASI

15:30 - 18:00 PUANLI MÜSABAKAYA YÖNELİK KUMİTE TEKNİKLERİ

TEMENNİ VE ÖNERİLER + KAPANIŞ

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