

Východočeský svaz karate a Sport club flair
si Vás dovolují pozvat na standardizační seminář

SHOTOKAN KARATE

duben

2011

Místo a čas:

Neděle 3. 4. 2011

**ZŠ Josefa Gočára - vchod B, Tylovo nábřeží 1140,
Hradec Králové, GPS: 50°12'28.974"N, 15°49'23.233"E**

08:45 prezentace účastníků

09:00 tréninková lekce A

10:30 tréninková lekce B

12.30 tréninková lekce C

14:00 diskuse a ukončení

Kompletní rozvrh a informace najdete v
příloze tohoto plakátu.

Co Vás čeká?

Standardizace technik a kata shotokan,
bunkai a užití technik kata pro ZŘ ČSKe.

Lektoři:

Tomáš Dvořák, shotokan JKA, JKS
Kamil Guzek, SKIF



松濤館

Pojďte snadnou cestou poznat rozdíl mezi shotokaniem, verzí JKA, SKIF a častým nepochopením shotokan kata v ČSKe. Zvládnout každou techniku v kata, její význam, počítání, název a mnoho analýz z historie.



Akci zajišťuje:
Východočeský svaz karate

STANDARDIZAČNÍ SEMINÁŘ SHOTOKAN KATA

specifikace kihonu, kumite a hlavně kata s bunkai vzhledem k novému zkušebnímu řádu ČSKe

Datum konání:	<u>neděle 3. dubna 2011</u>
Pořadatel:	Východočeský svaz karate a oddíl Sport club flair
Místo konání:	Domovské dojo Spartaku Hr. Králové, ZŠ Josefa Gočára - vchod B , Tylovo nábřeží 1140, Hradec Králové GPS: 50°12'28.974"N, 15°49'23.233"E
Instruktoři:	Spoluautoři zkušebního řádu ČSKe Tomáš Dvořák , kata linie Nakayama, člen reprezentační rady kata JKA Kamil Guzek , kata linie SKIF, oficiální lektor SKIF ČR
Program	Detailní specifikace technik dvou nosných linií shotokan (Nakayama / Kanazawa) Poukázání na odlišné detaily provedení a srovnání linií dle kata bunkai. 08:45 Prezentace a sraz všech účastníků 09.00 <u>Trénink A</u> Základní principy shotokan karate a kata, včetně kihon a kumite Rozbor technik a jejich použití dle zkušebního řádu ČSKe Nejčastější potíže v shotokan technikách u nás 10:15 malá přestávka (v této pauze bude výklad zásad hodnocení rozhodčích kata) 10:30 <u>Trénink B</u> první blok kata, rozbor a analýza Heian nidan a Heian yondan, odlišnosti verzí shotokan a SKIF. Návaznost na sentei kata. 12:00 přestávka video rozbor, individuální odstranění problematických pasáží 12.30 <u>Trénink C</u> finální blok kata, rozbor Heian godan a návaznosti v Bassai Dai kata. Bunkai a užití všech technik, možné verze a odlišnosti. 14:00 Diskuse a ukončení semináře
Cena semináře:	200,- pro všechny členy Českého svazu karate či ČUBU
Omezení:	Minimálně 5.kyu a znalost výše uvedených kata
Přihlášky:	Na email karate@spartak.cz do 31.3.2011
S sebou:	Vše potřebné na trénink v dojo. Psací potřeby, blok a kdo má zájem i vlastní video pro rozbor v přestávce, či po akci.

Těšíme se na Vaši účast.