



IKO Poland oraz Siemianowicki Klub Kyokushin Karate zapraszają na III Black Belts Seminar 2022

Prowadzący:

Shihan Andrzej Manecki IKO Branch Chief

Termin:

28 maja 2022 r.

Miejsce:

**Kompleks Sportowy „Michał”
ul. Elizy Orzeszkowej 1
41-103 Siemianowice Śląskie**

Program:

9.30-10.45 rejestracja uczestników

11.00-12.30 pierwszy trening

12.30-13.00 przerwa

13.00-14.30 drugi trening

14.30-15.00 sesja zdjęciowa, rozdanie certyfikatów uczestnictwa.

W programie seminarium:

- 1. Kihon, ido geiko wg standardów egzaminacyjnych IKO**
- 2. Kata po rekonstrukcji.**
- 3. Bunkai, oficjalne techniki do poszczególnych form.**
- 4. Elementy sędziowania kata wg. aktualnych przepisów IKO**

Koszt udziału w seminarium 60 zł.