



**IKO Poland oraz Siemianowicki Klub Kyokushin Karate
zapraszają na
V Black Belt Seminar 2024**

Prowadzący: Shihan Jacek Czerniec 6 DAN
Shihan Andrzej Manecki 5 DAN

Termin: 11 maja 2024 r.

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

Rejestracja: ilość osób z klubu należy przestać na adres
e-mail: a_manECKI@o2.pl do dnia 8 maja 2024 r.

Program:

9.00-10.15 rejestracja uczestników
10.30-13.00 pierwszy trening
13.00-13.30 przerwa
13.30-15.30 drugi trening
15.30-16.00 sesja zdjęciowa

1. W programie seminarium: Trening kata pod kontem Mistrzostw Europy Warna 2024 oraz przepisów sędziowskich (eliminowanie najważniejszych błędów wpływających na wynik)
2. Bunkai
3. Wyjaśnienie ważnych pojęć takich jak oshi, sabaki i inne

Koszt udziału w seminarium 100 zł.

Osu!