



## Брянская федерация каратэ



### ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СЕМИНАРА ПО КАРАТЭ (WKF) АЛЕКСАНДРА ГЕРУНОВА В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ.



## Александр Герунов

### *Достижения:*

- 15-кратный победитель Чемпионатов и Кубков мира;
- 12-кратный победитель Чемпионатов и Кубков Европы;
- 21-кратный победитель и призер Чемпионатов и Кубков России;
- 27-кратный победитель Международных соревнований.

Заслуженный мастер спорта по каратэ.

Обладатель 106 медалей, из которых 28 завоеваны на Российских соревнованиях (26 – золотых, 3 - бронзовые) и 78 на Международных соревнованиях (56 - золотых, 8 – серебряных, 16 – бронзовых).

На сегодня Александр Герунов является одним из лучших каратистов Мира.

## **1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

Семинар проводится с целью:

- повышения мастерства спортсменов;
- повышение квалификации тренеров;
- развития и популяризации каратэ-до на территории Брянской области;
- обмен опытом между спортсменами, тренерами;

## **2.ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**

Семинар проводится с 8 по 10 сентября 2011г., по адресу: Брянская обл., п. Синезёрки, Детский Оздоровительный Центр «Альбатрос».

Заезд участников семинара 7 сентября с 15-00 до 20-00.

Начало тренировок: 8 сентября 2011г. в 10-00 (тренировка младшей группы).

## **3.РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ:**

Общее руководство подготовкой и проведением семинара осуществляется центром боевых искусств «Кисэй», детским оздоровительным центром «Альбатрос» и Брянской федерацией каратэ.

## **4.УЧАСТНИКИ:**

К участию в семинаре допускаются спортсмены с 8 лет, имеющие минимальный соревновательный опыт в 1 год. Обязательные документы: допуск врача, страховку от несчастного случая на время семинара.

## **5.ПРОГРАММА:**

*7 сентября:*

15-00 – 20-00

-Заезд участников семинара.

20-00

-Ужин.

20-30 – 22-30

-Дискотека в честь начала семинара.

*8-10 сентября:*

8-30

-Завтрак.

10-00 – 11-30

-1-я тренировка младшей группы.

12-00 – 13-30

-1-я тренировка старшей группы.

14-00

-Обед.

16-00 – 17-30

-2-я тренировка младшей группы.

18-00 – 19-30

-2-я тренировка старшей группы.

20-00

-Ужин.

20-30 -22-30

-Дискотека.

## **6.ТЕМЫ ТРЕНИРОВОК:**

### ***Младшая группа:***

Постановка стойки. Функция стойки. Правильное положение. Значение стойки в поединке.

Движение на татами. Роль и его функция в спортивном каратэ. Виды стэпа.

Скорость. Роль скорости в спортивном каратэ. Взрыв, общая скорость, скорость рук, ног.

Подготовительные упражнения для ударов рук. Атакующие и встречные действия руками.

Подготовительные упражнения для ударов ног. Атакующие и встречные действия ногами.

Система отработки техники для начинающих, атаки с завершением рукой, ногой.

### ***Старшая группа:***

Движение на татами. Роль и его функция в спортивном каратэ. Виды стэпа.

Скорость. Роль скорости в спортивном каратэ. Взрыв, общая скорость, скорость рук, ног.

Подготовительные упражнения для ударов рук. Атакующие и встречные действия руками.

Подготовительные упражнения для ударов ног. Атакующие и встречные действия ногами.

Дистанция. Общее понятие. Роль и смысл дистанции в спортивном каратэ. Этап упражнений на чувствование дистанции.

Растаскивание соперника, подготовка дистанции для атакующего, встречного, контратакующего своего действия.

Психология поединка. Оценка соперника. Поведение при уступании в счёте. Поведение при ведении в счёте.

Темы младшей и старшей групп, несмотря на внешнюю схожесть, в содержании имеют различную сложность, и требуют разного уровня подготовки спортсменов. Тогда как в младшей группе будут объясняться фундаментальные основы спортивного каратэ, в старшей будет идти работа по совершенствованию мастерства спортсменов с изучением не только технического аспекта каратэ, но и психологической подготовки.

## **7.СТОИМОСТЬ СЕМИНАРА:**

Стоимость семинара 5 000 р. В стоимость включены все расходы на оплату самого семинара, а также на оплату проживания и питания в течение всего семинара.

При наличии 5-х участников от организации, представитель организации бесплатно допускается к семинару, 10 участников-2 представителя бесплатно, 15 участников-3 представителя и т.д.

Все развлекательные мероприятия, а также пользование спортивными объектами (футбольное поле, волейбольная и баскетбольная площадки, теннисный корт) на территории ДОЦ «Альбатрос» предоставляются БЕСПЛАТНО.

Фото- и видеосъёмка тренировочных занятий БЕСПЛАТНА.

## **8.ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ:**

ЦБИ «Кисэй» и ДОЦ «Альбатрос» несут расходы по оплате обслуживающего персонала, обслуживанию инфраструктуры. Остальные расходы - проезд, суточные, питание,

размещение представителей, тренеров, судей и участников (не участников семинара А.Герунова) за счет командирующих организаций.

### **9.ЗАЯВКИ:**

Предварительные заявки подаются до 1 сентября 2011г.

Форма заявки предоставлена ниже.

Оплата семинара производится до 1 сентября 2011г.

Банковские реквизиты для осуществления оплаты высылаются после получения заявки на электронную почту.

### **10.КОНТАКТЫ.**

Отправление заявок и интересующих Вас вопросов осуществлять на электронную почту:

kisei-club@yandex.ru (Полянин И.А. – директор ЦБИ «Кисэй»);

vozikov@mail.ru (Возиков В.В. – президент Брянской федерации каратэ).

*Телефоны для справок:*

8(920) 838 77 72 (Полянин И.А.);

8(910) 330 07 80 (Возиков В.В.).

Брянская федерация каратэ  
Центр Боевых Искусств «Кисэй»  
Детский Оздоровительный Центр «Альбатрос»

## **ЗАЯВКА** **на участие в мастер-классе А.Герунова в ДОЦ «Альбатрос»**

**8-11 сентября 2011г.**  
**Брянская обл., п.Синезёрки**

+7 (920) 839-77-72  
+7 (910) 330-07-80  
[kisei-club@yandex.ru](mailto:kisei-club@yandex.ru)  
[vozikov@mail.ru](mailto:vozikov@mail.ru)

Название организации:
Адрес организации:
ФИО руководителя:
Телефон:
Электронная почта:

ФИО участника	Дата рождения (ч.,м.,г)	Адрес	Телефон (дом./моб.)	ФИО тренера	Соревн. опыт (лет)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

8.					
----	--	--	--	--	--