



سیمینار آموزشی و مربی گیری کیوکوشین کان کاراته افغانستان

زیر نظر شیهان محمد سیر آزادانی، نماینده سازمان جهانی و رئیس کیوکوشین کان کاراته افغانستان

تاریخ برگزاری: 1389/05/15 یا 06/08/2010
محل برگزاری: شهر هرات، افغانستان

برنامه روز سیمینار یوم جمعه مورخ 15 اسد 1389:

7:00 - 7:15 : افتتاح
7:15 - 8:00 : گرم کردن ، و تکنیک های اساسی
8:00 - 11:00 : آموزش کاتا ها ، بونکای، و اوشیرونوکون (کاتای اول با چوب)
11:00 - 11:45 : آموزش شگرد های مبارزه
11:45 - 12:00 : تمرین ایکن
12:00 - 2:30 : وقفه برای صرف نان چاشت ، نماز ، و تمرین آزاد
2:30 - 2:40 : گرم کردن و اجرای تکنیک های اساسی
2:40 - 3:30 : تکرار کاتا های کیگ سا ی شو، سی این چین ، و اوشیرونوکون
3:30 - 4:30 : آموزش کاتا های نای فانچین شو دان ، نای فانچین نی دان ، و بونکای اوشیرونوکون
4:30 - 6:30 : آموزش کانکو ، و سوشی هو
6:30 - 7:00 : مراسم ختم ، توزیع حکم های مربی گیری، و مراسم عکس گیری

شرایط شرکت:

تمام اعضای کیوکوشین کان کاراته افغانستان که داری کمر بند قهوئی به بالا می باشند.

محل اقامت: هتل آریانا، شهر هرات ، افغانستان

وقت آخر درخواست جهت شرکت: 10 اسد 1389

هزینه شرکت در سیمینار: 1500 افغانی (شامل وردی سیمینار، هزینه حکم مربی گیری، مصارف هتل، مصارف غذا، و ترانسپورت از هتل به سالن و برعکس)

لطفاً جهت شرکت در سیمینار و معلومات بیشتر به شماره 0799501012 یا ایمیل آدرس afkyokushinkan@gmail.com در تماس شوید.