



Slovenský zväz karate

Sekcia klasického karate a kobudo

Seminár Sanchin kata a Kobudo

Termín: september - november 2021

1. časť: 25.09.2021 / sobota / - 9:00 – 16:00

2. časť: 23.10.2021 / sobota / - 9:00 – 16:00

3. časť: 27.11. 2021 / sobota / - 9:00 – 16:00

Seminár sa skladá z troch častí, ktoré na seba nadväzujú

Miesto :Tbiliská ulica, Bratislava Rača

Zameranie :Oboznámiť sa so základnými teoretickými a praktickými princípmi práce s energiou Qi, naučiť sa podporné cvičenie Qi Gong na pochopenie princípov kata Sanchin a oboznámiť sa so základmi Kobudo

Cena : 60€ za každú časť / 50€ platí svojim členom SZK /

Časový rozvrh:

Čas : 9:00 – 10:00

Predmet : Teoretická časť

Inštruktor : Ing. Tomáš Kayser

Čas : 10:00 – 12:00

Predmet : Praktická časť

Inštruktor : Ing. Tomáš Kayser

Čas : 12:00 – 13:00

Predmet : Obed

Čas : 13:00 – 15:00

Predmet : Základy Kobudo

Inštruktor : Ing. Tomáš Kayser

Čas : 15:00 – 16:00

Predmet : Jógastrečing pre Karate

Inštruktor : Mgr. Júlia Raábová PhD.

Prihlasovanie : Ing . Tomáš Kayser, mail: tomas.kayser@seiwa.sk, telefón : +421 911 715877

Seminár nie je vhodný pre ľudí s vážnymi srdcovými, obličkovými a onkologickými ochoreniami alebo po vážnom úraze hlavy (alebo vážnej operácii hlavy).

OBSAH TEORETICKEJ ČASTI:

1. ČASŤ: 25.9.2021

- Čo je to QI?
- Dýchanie
- Dýchacie cvičenia QI GONG

2. ČASŤ: 23.10.2021

- Práca s QI v karate
- Meridiány a vnútorné orgány
- Základné vitálne body

3. ČASŤ: 27.11.2021

- 5 prvkov / oheň, voda, kov, zem, drevo /
- Čakry

OBSAH PRAKTICKEJ ČASTI: Podporné cvičenia

- Lao Gong Qi gong
- Ba Duan Jin – 8 kusov brokátu