



**Общероссийский союз общественных объединений
«Национальная федерация каратэдо
Фудокан-Шотокан России»**



352040, Россия, Краснодарский край, ст.Павловская, ул.Юных Ленинцев, 226;
тел./факс: 8(86191)5-11-61; e-mail: ff-karate@mail.ru; <http://ff-karate.ru>
ОГРН: 1073899000010 / ИНН: 3808152666 / КПП: 380801001

**ГАШАКУ
«Весна Кубани»**

23-26 Мая 2024 года

Традиционное и Спортивное Каратэ
Джиу Джитсу
Самооборона

Мастера:

1. Василий Павлович Савранский

8 Дан Каратэ Фудокан

2 Дан Джиу Джитсу

Президент «НФФШР»

Многokратный Чемпион России, Европы, Мира

Автор научных работ

Один из ведущих деятелей в сфере продвижения Фудокан в Мире

2. Дмитрий Михайлович Оганян

7 Дан Каратэ Фудокан

8 Дан Джиу Джитсу

Многokратный Чемпион Грузии, Армении, России

Президент АТБИ

Основатель и руководитель Школы Боевых Искусств «ФудоканДжитсу Икигай»

Автор собственного направления в БИ



**Общероссийский союз общественных объединений
«Национальная федерация каратэдо
Фудокан-Шотокан России»**



352040, Россия, Краснодарский край, ст.Павловская, ул.Юных Ленинцев, 226;
тел./факс: 8(86191)5-11-61; e-mail: ff-karate@mail.ru; <http://ff-karate.ru>
ОГРН: 1073899000010 / ИНН: 3808152666 / КПП: 380801001

В программе Гашаку:

- Психологический тренинг и тайден (Савранский В.П.)
- Идеомоторная тренировка (Савранский В.П.)
- Сусгестия и медитация (Савранский В.П.)
- Разбор программы на 1 Кю; 1,2 Дан Фудокан (Савранский В.П., Оганян Д.М.)
- Синтез Каратэ и Джиу Джитсу. ФудоканДжитсу (Оганян Д.М.)
- Броски и захваты в Каратэ (Оганян Д.М.)
- Бункай (хьян): Шодан, Нидан, Йондан.
Бункай Бассай-Дай, Джион, Энпи, Каминару (Оганян Д.М., Савранский В.П.).
- Применение техник ФудоканДжитсу в ката Бункай (Оганян Д.М.)
- Основные принципы исполнения ката
- Хьян Ойкуми
- Традиционное и спортивное кумите
- Энбу
- Минимальная физическая подготовка и навыки самообороны (для детей и родителей)
- Работа с противником в ограниченном пространстве
- Самооборона при помощи подручных средств
- Изучение ката ФудоканДжитсу

Регламент Гашаку и УТС.

Заезд участников: 22,23 мая

23 мая:

Савранский В.П., Оганян Д.М.

- 16.30-18.00 все участники
- 18.00-19.00 6 кю и старше
- 19.00-20.00 16 лет и старше.

24 мая:

Савранский В.П., Оганян Д.М.

- 10.00-12.00 все участники
- 12.00-13.30 6 кю и старше
- 15.00-16.30 разбор программы на 1кю-1,2,3,4 Дан
- 16.30 -18.00 общая тренировка
- 18.00-19.30 7 кю и старше.



**Общероссийский союз общественных объединений
«Национальная федерация каратэдо
Фудокан-Шотокан России»**



352040, Россия, Краснодарский край, ст.Павловская, ул.Юных Ленинцев, 226;
тел./факс: 8(86191)5-11-61; e-mail: ff-karate@mail.ru; <http://ff-karate.ru>
ОГРН: 1073899000010 / ИНН: 3808152666 / КПП: 380801001

25 мая:

Савранский В.П., Оганян Д.М.

- 10.00-12.00- все участники
- 11.30-13.00- 5 кю и старше
- 14.30-16.00- ката Бункай
- 16.00-17.30- работа по программе ФудоканДжитсу
- 18.00- разбор программы 1,2,3,4 Дан Фудокан.

26 мая:

Савранский В.П., Оганян Д.М.

- 10.00-11.30- все участники
- 12:00- Аттестация (1-4 Дан)

Благотворительный взнос за участие в семинаре:

- до 15 лет- 1000р.
- 16 и старше- 2000р.

Размещение:

- проживание- 750р./сутки
- питание- 750р./сутки

Проживание на территории «Южное Графство. Хутор Новый» для иногородних участников.

Вопросы по брони номеров: +7(938) 432-22-22; +7 (928) 440-22-11 (Максим Деменко).

Все вопросы по УТС и регламенту ГАШАКУ

по тел.:

8-916-697-41-79 (Лариса Владимировна Семеновская);

+7 (967) 313-13-33 (Виталий Анатольевич Таранин).

Исполнительный директор



В.П. Савранский