



KARATĒ SEMINĀRS

AR TRENERI-KONSULTANTU MAKSIMU IVANČIKOVU



ORGANIZATORS:

Biedrība “Fudzi sporta klubs” sadarbībā ar karatē speciālistu **Maksimu Ivančikovu**.

DATUMS UN VIETA:

Norises laiks – **17.01.2026.** (sestdiena)

Norises vieta – **Ulbrokas iela 3, Rīga, Latvija, LV-1021** (92. vidusskolas sporta zāle)

TREIŅU GRAFIKS:

1. TREIŅU GRUPA

10:00 - 11:30 – 1. treniņš (~1,5h)

16:00 - 17:30 – 2. treniņš (~1,5h)

2. TREIŅU GRUPA

11:30 - 13:30 – 1. treniņš (~2h)

17:30 - 19:30 – 2. treniņš (~2h)

PIETEIKŠANĀS:

Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija ir jāveic vietnē karateregistration.lv vai sazinoties ar atbildīgu personu – Borisu Krasnovu pa tālruni +371 29621418 vai e-pastu: ijka.latvia@gmail.com

REĢISTRĒŠANAS TERMIŅŠ ir līdz 14.01.2026. (trešdiena) plkst. 23.59.

DALĪBAS MAKSA:

1. grupa – 25 EUR

| 2. grupa – 30 EUR

| Treneris – 20 EUR

DALĪBAS NOSACĪJUMI:

Katrā seminārā tiek aplūkota jauna tēma attiecībā uz sportistu fizisko, tehnisko vai taktisko sagatavošanu, kā arī tiek izskaidroti būtiski ievadvingrinājumi, kustību/sitienu biomehānika un nianšes semināra tēmas pilnīgākai apgūšanai. Ņemot vērā iepriekšminēto, semināru ciklā ieteicams **nemainīt treniņu grupas dalībniekus un piedalīties visos semināros**, cik vien iespējams, **lai sasniegtu maksimālu progresu!**

Semināra cikla laikā M.Ivančikovam ir tiesības koriģēt treniņu grupas, veicot sportistu rotācijas no vienas grupas uz otru, pēc viņa paša ieskata.

FORMĀTS UN SATURS:

1. TREIŅU GRUPA – **sportisti no 8-9 gadu vecuma ar Kumite sacensību pieredzi.**

1. treniņš:

- Bērnu treniņš – sitieni ar kājām
- Sagatavojošie vingrinājumi kāju sitienu uzlabošanai: lokanība, pēdu darbs, pozīciju maiņa, ceļa iznešana, efektīvs sitiens (mawashi, uramawashi, yoko geri).

2. treniņš:

- Bērnu treniņš – uzbrukuma sagatavošana
- Uzbrukuma sagatavošana pirms sitieniem ar kājām.
- Kāju sitienu izmantošana dažādās taktiskajās situācijās.

2. TREIŅU GRUPA – sportisti no 12-13 gadu vecuma, kas startē Latvijas izlasē vai pretendē startēt Latvijas izlasē šajā vai nākamajā sezonā.

1. treniņš:

- Distances laušana;
- Provokācija uz apsteidzošo partneri;
- Pretdarbība pret apsteidzošo partneri.

2. treniņš:

- 1. numura taktika (negatīvais rezultāts);
- Daudzkārtēja darbība presingā;
- Lēmuma pieņemšana, strādājot presingā;
- Īsie brīvie sparingi.

INFORMĀCIJA PAR MAKSIMU IVANČIKOVU:

Maksims Ivančikovs ir sertificēts A kategorijas sporta speciālists (sporta treneris). M.Ivančikova sasniegumi karatē:

- 6. dans karatē UFK, WKF;
- No 2007. līdz 2017. gadam Latvijas karatē izlases galvenais treneris;
- Eiropas un Pasaules Čempionātu medaļnieku treneris;
- Vjetnamas karatē izlases galvenais treneris (palīdzēja Vjetnamai iegūt pirmo medaļu WKF Pasaules Čempionātā);
- Treneris-konsultants vairākiem vietējiem un ārvalstu karatē klubiem (t.s. vairākiem vadošiem Ukrainas karatē klubiem);
- Biedrības “Baltijas Karate Klubs” dibinātājs un galvenais treneris.

