



KARATĒ SEMINĀRS

AR TRENERI-KONSULTANTU MAKSIMU IVANČIKOVU



ORGANIZATORS:

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

DATUMS UN VIETA:

Norises laiks – **15.11.2025.** (sestdiena)

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

TRENIŅU GRAFIKS:

1. TRENIŅU GRUPA

10:00 - 11:30 – 1. treniņš (~1,5h)

16:00 - 17:30 – 2. treniņš (~1,5h)

2. TRENIŅU 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 12.11.2025. (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. TRENIŅU GRUPA – **sportisti no 8-9 gadu vecuma ar Kumite sacensību pieredzi.**

1. treniņš:

- Spēles ātruma un reakcijas uzlabošanai;
- Vingrinājumi roku sitienu un spērienu uzlabošanai.

2. treniņš:

- Taimings uzbrukumā-aizsardzībā un kontra (3 pakāpju darbība);
- Sparringi ar īsiem taktiskiem uzdevumiem!

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 sparringi.

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.

