



KARATĒ SEMINĀRS

AR TRENERI-KONSULTANTU MAKSIMU IVANČIKOVU



ORGANIZATORS:

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

DATUMS UN VIETA:

Norises laiks – **15.03.2026.** (svetdiena)

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 11.03.2026. (trešdiena) plkst. 23.59.

DALĪBAS MAKSA:

1. grupa – 30 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:

Priekšējās rokas un kājas tehnikas uzlabošana

Koordinācija un kombinācijas starp priekšējo roku un kāju

Galvenie tehnikas elementi:

* Kizami-zuki

* Kizami mawashi-geri

* Kizami ura-mawashi-geri

Fokuss: izpildījuma kvalitātes uzlabošana

2. treniņš:

Distances kontrole un priekšējās rokas/kājas praktiska izmantošana

Distances izjūta un kontrole

Priekšējās rokas un kājas izmantošana dažādos taktiskajās situācijās

* Sagaidīšana

* Apsteigšana

* Uzbrukums

Cīņu Taktiskās situācijas analīze un izpildīšana!

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

1. treniņš:

2. treniņš:

Galvenā tēma abos treniņos:

Tehnisks un taktisks darbs pret distances un punktu noturēšanu, darbība negatīvā cīņas situācijā!

Fokusa elementi:

Provokācija (pretinieka izvilināšana uz kļūdu)

Aizsardzība pret priekšējo roku un priekšējo kāju (bloķēšana, izvairīšanās, absorbēšana)

Kontruzbrukumi (tieši pēc aizsardzības vai provokācijas)

Sagaidīšana

Efektīva metienu tehnika

Praktiskie vingrinājumi un situācijas:

Cīņas situācijas, kad esi punktos zaudējošā pozīcijā!

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.

