



**НП «Спортивно-досуговый клуб «Патриот»**

Адрес: 115035, Москва

Космодамианская наб., д. 40-42/67, стр. 3

---

ИНН 7705519398, КПП 770501001, р/сч 40703810100000000013, в КБ «Транспортный» (ООО)  
г. Москва, к/сч 30101810900000000330 БИК 044583330

**СДК Патриот приглашает всех желающих на  
Семинар- аттестацию  
Посвященный дню Защитника Отечества**

**Дата проведения: 23,24,25 февраля**

**Место проведения: г. Зеленоград к. 348Б (спортшкола №111)**

**Цель:**

Патриотическое воспитание молодежи, формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях спортом, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни, предотвращение уличной преступности, других форм асоциального поведения, алкоголизма и наркомании среди молодежи.

**Проводит:**

Президент Объединения клубов «Шинвакй» **Прохоров Михаил** – сенсей Шинвакай, Шидоин, черный пояс 4 дан Айкидо Айкикай

**Ассистенты:**

Вице Президент Объединения клубов «Шинвакй» **Сутормин Михаил** – сенсей Шинвакай, Шидоин, черный пояс 4 дан Айкидо Айкикай  
Инструктор Объединения клубов «Шинвакй» **Куликов Владимир** – сенсей Шинвакай, Фукушидоин, черный пояс 2 дан Айкидо Айкикай

## Программа семинара

### Начало 23.02.17

Вступительное слово - Президент Объединения клубов «Шинвакй»  
**Прохоров Михаил** – сенсей Шинвакай, Шидоин, черный пояс 4 дан Айкидо Айкикай

Вице Президент Объединения клубов «Шинвакй» **Сутормин Михаил** –  
сенсей Шинвакай, Шидоин, черный пояс 4 дан Айкидо Айкикай

### Разминка

11,30-13,00

Разогревающие упражнения

Растяжка

Страховки (Маэ укеми, Уширо Укеми, Ёко Укеми)

16,00-19,00

Техники отножа (Танто дори)

Перемещение в партере (Сувари ваза)

### Основная часть 24.02.17

Объяснение и наработка:

11,00-13,00

Техник с дзе (дзе дори, дзе сабаки)

16,00-19,00

Техник с Боккеном (Кен но ри, Тай но ри)

### Экзамен 25.02.17

11,00-13,00

Принимается аттестация на 2 и 1 кю (коричневый пояс)

16,00-19,00

Принимается аттестация на 1 дан (черный пояс)

Примечание:

Все желающие могут принять участие.

Обязательно белое кимоно. Старшие пояса с оружием (Боккен. Дзе, Танто)

Контактный телефон:

8(495) 959-42-33

Президент СДК «Патриот»

М.А.Сутормин.

---