



LATVIJAS KARATĒ FEDERĀCIJA

KARATĒ

NOMETNE

2026. gada 28.–30. augusts

**Trenējies kopā ar olimpisko
medaļnieku treneri!**

STARPTAUTISKIE TRENERI



TAREQ ABDESSELEM (FRANCIJA)

- 2 olimpisko medaļnieku treneris (Tokija 2020)
- Bijušais Kazahstānas, Indonēzijas un Taizemes izlases galvenais treneris
- 4 Āzijas spēļu zelta medaļnieku treneris



MAKSIMS IVANČIKOVS (LATVIJA)

- Bijušais Latvijas un Vjetnamas izlases treneris
- Pasaules un Eiropas čempionātu medaļnieku treneris

ĪPAŠAIS VIESIS – SPORTISTS



SILYA ABDESSELEM (FRANCIJA)

- Francijas pieaugušo čempione 2026
- Eiropas jauniešu bronzas medaļniece (2024, 2026)

DIENAS PLĀNS



RĪTA SESIJA

- 10:00 – Kadeti, juniori un pieaugušie (18+)
- 11:30 – Bērni (10–13 gadi)



PĒCPUSDIENAS SESIJA

- 16:00 – Kadeti, juniori un pieaugušie (18+)
- 17:30 – Bērni (10–13 gadi)

TREIŅU PROGRAMMA

- Modernās WKF treniņu metodes
- Efektīva kumite tehnika un taktika
- Nosacītās un brīvās cīņu situācijas
- Individuāla tehnikas korekcija

MAKSA

90

EUR



NORISES VIETA

V. Zeļonija Sporta skola
Ernesta Birznieka-Upīša iela 21E
Rīga, Latvija



KONTAKTI

www.karate.lv
info@karate.lv
+371 20 257 277
+371 28 775 285

PACEL SAVU KARATĒ NĀKAMAJĀ LĪMENĪ!