

Seminarium Kumite Walcz 2013

2012-12-20 06:59



**SEMINARIUM
KUMITE**
1-3 III 2013 r.





Miejsce:
**Ośrodek Przygotowań
Olimpijskich - Wałcz**

Specjalni goście:

**Norichika
Tsukamoto**
AKTUALNY DWUKROTNY
MISTRZ ŚWIATA SHINKYOKUSHIN

**Tadashi
Ishihara**
KOORDYNATOR I TRENER
KADRY JAPONII

Organizatorzy:

**Polska Federacja Kyokushin Karate
Polska Organizacja Shinkyokushinkai**

**Seminarium kumite
OPO Wałcz 1-3 marca 2013**

Koszt uczestnictwa : 490 zł.

I rata do 20.02.2013 r. - 150 zł. **jest warunkiem rezerwacji!**

II rata 1.03.2013 r. - 340 zł. wpłata w dniu przyjazdu

Rezerwacja miejsc :

Zarezerwować miejsce, można TYLKO wpłacając na konto federacji

I ratę do **20.02.2013 r.**

Polska Federacja Kyokushin Karate 80-425 Gdańsk, ul. Mickiewicza 6a

ING Bank Śląski Nr **13 1050 1764 1000 0023 1384 8588** z dopiskiem:

Seminarium Kumite

Program seminarium:

- metody treningowe kształtowania wytrzymałości i szybkości,
- metody treningowe z wykorzystaniem tarcz treningowych,
- taktyka walki,
- poranny rozruch w sobotę i w niedzielę rano w terenie
(prosimy o zabranie odpowiedniego ubioru i obuwia)
- basen, sauna

Podstawowe rzeczy:

Karate-gi, dres, obuwie sportowe, przybory toaletowe, koszulki bawełniane, ochraniacze gołęń-stop, piąstkówki, prosimy o zabranie tarcz treningowych - 1 na parę ćwiczących.

Program na dzień 1.03.2013 r.

15.00 – 18.00 Przyjazd i zakwaterowanie w COS Wałcz

18.00 – 19.30 Kolacja

20.00 – Powitanie i prezentacja instruktorów.

Omówienie programu seminarium – zasady.

Pierwszy trening.

Uwaga !

Uczestnicy sami pokrywają koszty ubezpieczenia na czas trwania seminarium.

Osoby niepełnoletnie powinny posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów na udział w seminarium.

Jeżeli ktoś zrezygnuje z seminarium i nie powiadomi organizatora do dnia 27 lutego to pokrywa koszty pierwszej doby pobytu w COS.

Kontakt z organizatorem:

e-mail: bogu4@wp.pl

tel. 663 854321