

Seminarium Kumite - Wałcz 2019

2019-01-24 19:07



**SEMINARIUM KUMITE
KYOKUSHIN KARATE**
28.02 - 3.03. 2019
COS WAŁCZ

SEMINARIUM KUMITE
28.02 - 3.03. 2019 r. COS Wałcz

Koszt uczestnictwa: 400 zł (kierownicy oddziałów PPKC - 400 zł)
I rata do 23.02.2019 r. - 190 zł (K. o 140 zł) - jest warunkiem rezerwacji I
II rata, w dniu przyjazdu 28.02.2019 r. - 500 zł.

Rezerwacja miejsca:
Zarezerwować miejsce, można TYLKO wpłacając na konto Federacji I ratę do
23.02.2019 r.
Polska Federacja Kyokushin Karate, 80-425 Gdańsk, ul. Mickiewicza 1a
ING Bank Śląski Nr 13 1050 1764 1000 0023 1384 8580
Na przekazie prosimy dopisać: **odrądek, Seminarium kumite**

Program seminarium:
- metody kształtowania techniki uwalu
- doskonalenie technik na tarczach treningowych
- taktyka walki kyokushin
- sparringi doskonalące walkę
- IKEN
- porówny rozruch w terenie
- po kolacji: relaks - basen i sauna

Podstawowe rzeczy:
- karategi, ochraniacze gołęb stóp, pięt bówek
- stójki sportowy do ćwiczeń w terenie
- stójki kąpielowy i czepki na basen.
Prosimy o zabranie **tanaka** treningowych 1 na 2 osoby.
W miarę możliwości, proszę zabrać **pecki** do kopięc.

Przebieg na dzień 28.02.2019 r.:
16.00 - 18.00 - przyjazd i zakwaterowanie w COS WAŁCZ
18.00 - kolacja
20.00 - pierwszy trening

Uwaga!
Ubezpieczenie uczestników seminarium pokrywają i zapewniają kluby macierzyste
treningowe w PPKC lub uczestnicy ubezpieczają się indywidualnie.

Tel. 663 854 321 www.kyokushinkan.pl

 [Wałcz 2019 - 1 strona.jpg \(193.2 kB\)](#)

 [Wałcz 2019 - 2 strona - tekst.jpg \(213.4 kB\)](#)