

Karate Camp / Sesshin

Zapraszamy na kolejną edycję Karate Camp, które w roku 2018 odbędzie się w Brodnicy. To dla nas już trzecia wizyta, w dodatku dokładnie w tym samym miejscu. Brodnica sprawdziła się i dlatego nie zmienimy jej tak szybko. W zakładkach na naszych stronach WWW (www.edukacjawkarate.pl) znajdziecie wszystkie potrzebne informacje oraz deklarację udziału. Pamiętajcie, chętnie odpowiemy na wszelkie pytania.

10 DNI Z ENERGIA!

- Miejsce: I Liceum Ogólnokształcące im. Filomatów Ziemi Michałowskiej w Brodnicy / Internat
- Termin: 5-14 lipca 2018 r.
- Koszt: 1280 PLN

Koszty wyjazdu obejmują następujące tematy:

- Transport i ubezpieczenie uczestników na czas trwania całego zgrupowania
- Zakwaterowanie w Internacie (pokoje 2-4 osobowe)
- Wyżywienie składające się z 3 posiłków podstawowych i 2 dodatkowych
- Opiekę instruktorów Związku Sportowego Polska Federacja Karate-dō Tsunami (opieka całodobowa)
- Realizację programu szkoleniowego z wykorzystaniem: sali gimnastycznej, siłowni, terenów naturalnych wokół miasta
- Certyfikowaną kadrę instruktorów posiadającą wieloletnie doświadczenie w realizacji wyjazdów wakacyjnych

Podczas całego zgrupowania są zaplanowane cztery grupy tematyczne, ułożone w bloki szkoleniowe dla poszczególnych grup ćwiczących.

Karate-dō. Dla początkujących: podstawy, teoria, historia, technika Karate. Dla grupy zaawansowanej strategia i taktyka obrony oraz nauka Kata, form z grupy – mistrzowskich. Dla wszystkich możliwość składania egzaminów / zdobywania stopni Karate-dō potwierdzonych przez Związek Sportowy.

Samoobrona. Nauka radzenia sobie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Nauka unikania agresji i przemocy. Aspekty prawne :-)).

Pierwsza Pomoc. Nauka udzielania pierwszej pomocy. Wszystko na najwyższym światowym poziomie. Zajęcia prowadzą instruktorzy posiadający aktualne międzynarodowe certyfikaty EFR. Szkolenie odbywa się z użyciem fantomów i defibrylatorów. Dodatkowo wzbogacone o różne poziomy... zaawansowania.

Kultura fizyczna a sport. To część, w której uczestnicy poznają tajemnice związane z uprawianiem szeroko rozumianego sportu. Zagadnienia z anatomii, biomechaniki, dietetyki itd. Wszystko w postaci krótkich wykładów i ćwiczeń praktycznych.

Na zakończenie wszyscy uczestnicy otrzymują certyfikaty udziału w Karate Camp oraz oddzielnie, po zdaniu egzaminu z tematu Karate-dō potwierdzenie stopnia oraz podobnie z udziału w szkoleniu z Pierwszej Pomocy.

Ilość miejsc ograniczona. Rezerwacja miejsc do 15 maja 2018 r. w postaci wpłaty: 300 PLN na konto Związku Sportowego z podaniem: imienia i nazwiska uczestnika oraz w tytule: Lato 2018.

Aktualny numer konta Związku Sportowego Polska Federacja Karate-dō Tsunami: Bank BGŻ: 83 2030 0045 1110 0000 0404 4190

Karty uczestników zgrupowania do odebrania bezpośrednio u instruktorów prowadzących zajęcia lub bezpośrednio u instruktora w szkole w każdy wtorek i piątek od 18.00 do 19.30.

Pytania prosimy przesyłać na adres e-mail miroslaw.pawlinski@federackarate.pl