

Maraton Karate

Miejsce: zamek Grodziec, gm. Zagrodno, powiat złotoryjski, Dolny Śląsk

Termin: 02-04.09.2022 r.

Koszt: 600 zł/osoba

Do 11-go roku życia: 450 zł/os.

Rodzic: 280 zł

W cenie:

- spacer ścieżką wokół zamku Grodziec,
- zwiedzanie zamku,
- ognisko z kielbaskami (zakup kielbasek we własnym zakresie)
- trening siłowo-wytrzymałościowy dla dzieci i dorosłych uczestników,
- pamiątkowy dyplom uczestnictwa,
- pamiątkowe gadżety (dla pierwszych 20 osób, które uiszczą opłatę)
- parking dla zmotoryzowanych,
- 2 noclegi w zamku (standard schroniskowy),
- dwa śniadania, obiadokolacja.

Zabierz ze sobą:

- odzież sportową (koszulka i spodenki na zmianę),
- karate-gi (kimono)
- ręcznik, szczoteczkę i pastę, mydło, klapki,
- kanapki, batony dla największych głodomorów, wodę.

Wyjazd ma charakter integracyjny i przeznaczony jest dla wszystkich osób bez względu na wiek. Rodzaj ćwiczeń dostosowany jest do wieku i stopnia zaawansowania.

Informacje: 605-392-308, e-mail shodan_legnica@wp.pl

Maraton Karate - program:

02.09.2022 r. (piątek)

Godz. 17.00-18.00 - przyjazd uczestników, zakwaterowanie w pokojach (standard schroniskowy), krótki odpoczynek, przygotowanie się do zajęć.

godz. 18.00-19.30 - ognisko z kielbaskami (kielbaski we własnym zakresie)

godz. 19.30-21.00 - trening w bocznej wieży i na przedmurzu. Kaki-e – ćwiczenie pchających rąk. Prowadzący: Jerzy Łabiński

godz. 21.30-24.00 – trening w Sali Książęcej - wykorzystanie punktów witalnych przeciwnika w dźwigniach. Prowadzący: Jerzy Łabiński

03.09.2022 r. (sobota)

godz. 9.00 - śniadanie

godz. 9.45-11.00 – Wykorzystanie technik Karate Goju-Ryu w samoobronie. Prowadzący: Tomasz Siewkowski

Maraton Karate 02-04.09.2022 Dolny Śląsk

wtorek, 05 lipca 2022 13:17 - Poprawiony wtorek, 05 lipca 2022 13:19

godz. 11.00-13.00 – Kata & Bunkai. Prowadzący: Waław Antoniak
godz. 13.00-14.00 – Estokada – sztuka walki trzech dystansów - przełożenie ruchów broni na „puste ręce” Prowadzący: Grzegorz Redloch
godz.14.00-15.00 - obiad
godz. 15.00-16.45 –Wykorzystanie piłek fitness, taśm oporowych, beretów sensorycznych w treningu sztuk walki. Prowadzący: Jerzy Łabiński
godz. 17.00-19.00 – Kata& Bunkai c.d. Prowadzący: Waław Antoniak
godz. 19.15-20.30 - ognisko
godz. 20.30-22.00 –Kata Bunkai Shorin-Ryu. Prowadzący: Emanuel Giordano.
godz. 22.00-24.00 - trening nocny. Gra terenowa. J
04.09.2022 r. (niedziela)

godz. 7.30-8.30 - Dystans zwarcia. Prowadzący: Grzegorz Redloch.
godz. 9.00 - śniadanie
godz. 9.45-11.00 – Junbi Undo – rozgrzewka Shorin-Ryu. Prowadzący: Emanuel Giordano.
godz. 11.00 – Turniej dla dzieci Go Now (walka piankowymi mieczami). Prowadzący: Grzegorz Redloch.
Godz. 13.00 Zakończenie Maratonu Karate.

Program imprezy może ulec zmianie. Wszystko uzależnione jest od warunków pogodowych i kondycji uczestników.