



# M.<sup>o</sup> Beghetto, 185<sup>o</sup> STAŻ Karate w Polsce

”Projekt postępu techniczno-dydaktycznego w karate”

Pod patronatem PZK i dwunasty raz w Legnicy



## Legnica 01-03.08.2014



Giuseppe Beghetto 8<sup>o</sup> Dan,



Jacek Rusek 6<sup>o</sup> Dan,



Zbigniew Wojtkowiak 7<sup>o</sup> Dan

### Shihan Giuseppe

Beghetto posiada stopień 8 Dan Shotokan Karate. Karate uprawia od 1964 roku, trenował między innymi u takich mistrzów jak Hirokazu Kanazawa i Hiroshi Shirai. Od 1969 roku prowadzi we Włoszech (Gallarate via Novara) treningi Karate w Klubie Shobukan. Współtwórca wprowadzenia programu szkolenia Karate do szkół we Włoszech. Shihan Beghetto w latach swojej kariery zawodniczej zdobywał medale w Mistrzostwach Włoch, Europy i na arenie Międzynarodowej. Od ponad 30 lat cyklicznie przyjeżdża do Polski aby prowadzić szkolenia Karate, uważany za „Ojca Polskiego Karate”. Jest członkiem FILJKAM, WKF (World Karate Federation) od 21 lat zajmuje się REI KI i wpływem energii naszego ciała na zdrowie. „Instruktor jest ponad podziałami”.

Wahogram treningów / kyu – Dan / z podziałem tematycznym:

### 01.08.2014- Piątek

17.00 – 18.00 6-11lat – kata Heian Yodan, kumite – różne technik ataku- Wojtkowiak/Beghetto .

18.00 – 19.00 12-15 lat - kata Gankaku + bunkai pierwsze techniki - Wojtkowiak /Beghetto

19.00 – 20.30 + 16 lat – powtórka z kata Shotokan + nauka kata Suparipei - Beghetto

### 02.08.2014 - Sobota

09.00 – 10.00 6 – 11 lat- tor przeszkód, powtórka Heian Yodan, kumite -Wojtkowiak /Beghetto

10.00 – 11.00 12-15 lat - kata Gankaku + bunkai kolejne techniki - Wojtkowiak /Beghetto

11.00 – 13.00 +16 lat - nauka kata Suparipei – Beghetto

13.00 – 14.00 Zajęcia teoretyczne – metodyka nauki Kata, Różnice w poziomie szkolenia

### Przerwa obiadowa

16.30 – 17.30 6 – 11 lat- tor przeszkód, powtórka Heian Yodan, kumite -Wojtkowiak /Beghetto

17.30 – 18.30 12-15 lat kata Gankaku – kumite różne formy obrony (przyg. do egzaminu)

18.30 – 20.00 +16 lat Kata Suparipei. Zrozumienie i praktyka bunkai - Beghetto

20.00 – 20.30 Przygotowanie do egzaminów kyu i Dan

20.30 – 21.30 Egzaminy DAN - PZK i PZK+ Shihan (Komisja egzaminacyjna PZK)

### 03.08.2014 - Niedziela

09.30 – 11.30 Wspólny trening z podziałem na grupy. Podsumowanie szkolenia

11.30 – 12.00 Podsumowanie szkolenia. Wspólne zdjęcie.

1. Miejsce: Hala sportowa Zespołu Szkół Integracyjnych w Legnicy ul. Wierzyńskiego 1

2. Koszty zgrupowania: 90 zł

3. Koszty egzaminów i wymagane dokumenty:

- DAN w PZK - 300zł /1 zdjęcie + zgoda z Klubu + ksero ostatniego dyplomu/
- DAN w PZK + Shihan - 500zł /1 zdj. + zgoda z Klubu + ksero ostatniego dyplomu/
- DAN u Shihana 300 zł + kserokopii ostatniego dyplomu + zgoda z Klubu
- weryfikacja każdego st. DAN w PZK, bez zdawania egzaminu - 500 zł
- weryfikacja każdego st. DAN w PZK, po zdaniu egzaminu praktycznego - 300 zł

4. Noclegi i wyżywienie we własnym zakresie

- QUBUS Hotel ul. Skarbowa

tel. + 48 76 866 - 21 - 00

- VILLA Hotel ul. Br. Gładysza 12

tel. + 48 76 850 - 22 - 23

- Schronisko Młodzieżowe ul. Jordana

tel. + 48 76 862 - 54 - 12

- KAMIENICZKA Hotel ul. Młynarska 15

tel. + 48 76 723 - 73 - 92

- ARKADIA Hotel ul. Gliwicka 6

tel. + 48 76 850 - 78 - 00

- SĘKOWSKI Hotel ul. Gliwicka 4

tel. + 48 76 721- 31- 60

(1 osoba-160 zł; 2 osoby - 190 zł; 3 osoby-225 zł; 4 osoby - do uzgodnienia;

20 osób - cena 65 zł . W cenie wliczone śniadanie i parking.) biuro@hotelsekowski.pl

5. Organizator Stażu:

Klub Karate Shotokan “TORA”,

59-220 Legnica ul. Mickiewicza 21,

tel. 076 722 13 57, kom.509 719 466

e-mail: [toralegnica@onet.eu](mailto:toralegnica@onet.eu)

[www.toralegnica.eu](http://www.toralegnica.eu)