

Seminarium Kumite - COS Wałcz 2021

2021-02-01 14:09



SEMINARIUM KUMITE
KYOKUSHIN KENBOKAI
COS WAŁCZ 4-7.03.2021r.

ORGANIZATOR
POLSKA FEDERACJA KYOKUSHIN KARATE

SEMINARIUM KUMITE
4-7 marca 2021 r. COS Wałcz

Koszt uczestnictwa: 550 zł. Bierownicki oddział PFKK - 500,- zł;
I rata do 25.02.2021r. - 150 zł. (Bierownicki oddział 100,- zł);
II rata, w dniu przjazdu 4.03.2021 r. - 400 zł.

Rezerwacja miejsc:
Zarezerwować miejsce można TYLKO wpłacając na konto Federacji
Innatę do 25.02.2021 r.
Polska Federacja Kyokushin Karate, 90-425 Gdansk, ul. Mickiewicza 6a
ING Bank Słaski nr 13 1050 1764 1000 0023 1304 8588.
Na przekazie prosimy dopisać: **odrodek, Seminarium kumite.**

Program seminarium:
- metody kształtowania technik walki,
- rozwijanie koncepcji ciężkiego ciała i średnia ciężkość,
- IKZhi, bi-nen (prosimy o zabranie drążków o długości 60 cm),
- sparingi doskonalące walkę,
- potężny rozruch w terenie,
- po kolacji relaks - basen, sauna.

Przebieganie roboczy:
- karategi, ochraniacze gołenistop, piąstkówki,
- strój sportowy do ćwiczeń w terenie,
- strój kąpielowy i czapka na basen.
Prosimy o zabranie **opiekawki bokserkich.**

Program na dzień 4.03.2021 r.
16.00 - 18.00 - przjazd i zakwaterowanie w COS Wałcz
18.00 - kolacja
20.00 - pierwszy trening

Uwaga!
Ubezpieczenie uczestników seminarium pokrywają i zapewniają kluby
miejscowe zrzeszone w PFKK lub uczestnicy ubezpieczają się indywidualnie.

Tel. 663 854 321 www.kyokushinkan.pl

 [2021kumite_ulootka.jpg \(268.0 kB\)](#)