

Seminarium Kumite - Walcz 2023

2023-01-03 09:11





SEMINARIUM KUMITE



2-5 marca 2023 r. COS WAŁCZ

Koszt uczestnictwa: **790 zł** (kierownicy oddziałów PFKK - 700,- zł).

I rata do 22.02.2023 r. - **290 zł** (K. o 200,- zł).

II rata w dniu przyjazdu 2.03.2023 r. - **500 zł**.

Rezerwacja miejsc:

Zarezerwować miejsce można TYLKO wpłacając na konto Federacji

I ratę do 22.02.2023 r.

Polska Federacja Kyokushin Karate, 80-425 Gdańsk, ul. Mickiewicza 6a

ING Bank Śląski Nr **13 1050 1764 1000 0023 1384 8588**.

Na przekazie prosimy dopisać: **Seminarium kumite**.

Członkowie kadry PFKK muszą potwierdzić swój udział w zgrupowaniu **do 30.01.2023 r.**

Program seminarium:

- metody kształtowania technik walki,
- rozwijanie koncepcji ciężkiego ciała i środka ciężkości,
- metody poruszania się w walce (**sabaki**),
- doskonalenie metod oddychania, w tym kata **sanchin** i **tensho**,
- **IKEN, hatsuriki, bo-neri** (prosimy o zabranie drążków o długości 60 cm),
- sparingi doskonalące walkę,
- **shinken shobu** zasady fullcontact karate wg. shihan Hiroshige,
- poranny rozruch w terenie,
- po kolacji relaks - basen, sauna.

Podstawowe rzeczy:

- karategi, ochraniacze goleń-stop, piąstkówki,
- strój sportowy do ćwiczeń w terenie,
- strój kąpielowy i czepek na basen.
- prosimy o zabranie **rękawic bokerskich** min. 12 oz.

Program na dzień 2.03.2023 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 zrzeszone w PFKK lub uczestnicy ubezpieczają się indywidualnie.



Tel. 663 854 321

www.kyokushinkan.pl

