***LETNI, OKRĘGOWY OBÓZ***

***KARATE TRADYCYJNEGO***

**STEGNA 2018**

1. MIEJSCE: Ośrodek Wypoczynkowy „SAWA”

 Junoszyno, ul. Bursztynowa 107 , 82-103 Stegna, www.osrodeksawa.pl

Położony jest na skraju sosno wego lasu w popularnym kurorcie nadmorskim Jantar-Junoszyno w odległości około 800 metrów od morza. To wyjątkowe miejsce na Mierzei Wiślanej, do którego przyjeżdżają goście z całego kraju i z zagranicy dla pięknych, piaszczystych plaż oraz dobroczynnego mikroklimatu. Na rozległym, malowniczym terenie o powierzchni 4 ha znajduje się pięć wydzielonych boisk do: piłki siatkowej, piłki nożnej, piłki koszykowej, hokeja na trawie i badmintona, plac zabaw dla dzieci, kawiarnia, sala dyskotekowa, dwa duże namioty służące do zajęć sportowych. Ponadto posiada basen kąpielowy, zjeżdżalnie, altany ogrodowe, bezpłatny dostęp do WiFi.

2. TERMIN: **15-23.07.2018 r.**

3. KOSZT: **1180** **zł**

4. ORGANIZATOR ZAPEWNIA:

 - całodobową opiekę sprawowaną przez instruktorów i wychowawców

 - trzy posiłki dziennie

 - przejazd (tam i z powrotem)

 - treningi karate prowadzone przez licencjonowanych instruktorów PZKT

 - gry i zabawy sportowe w oparciu o bazę ośrodka, turnieje gier sportowych

 - egzaminy na stopnie kyu, obozowy turniej karate

 - ubezpieczenie NW

5. ZAGADNIENIA \* podstawy karate (pozycja, praca ciała, kime-waza)

 REALIZOWANE \* trening technik na tarczach (efekt todome-waza)

 NA TRENINGACH \* dystans (maai), oddychanie, rytm

 \* koncentracja (zanshin), aspekt budo w karate

 \* KATA: Heian 1-5, Tekki 1-3, mistrzowskie, Kitei

 \* aplikacja technik kata (bunkai)

 \* moment odpowiedzi na atak (timing sen- i go-no-sen)

 \* prowokacja i przejęcie inicjatywy (shikake-wa-za) oraz kontynuacje ataku

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!**

**Zaliczki w wysokości 200 zł wpłacamy do 31.03.2018 r. (*tel. – 505 488 950)***