

W Poznaniu w dniach 27-29.09.2019 odbędzie się otwarte zgrupowanie kadry kata Polskiego Związku Karate. W tym szkoleniu uczestniczyć będzie konsultant kadry shihan Santo Torre. Szkolenie odbędzie się w Centrum Sportu Politechniki Poznańskiej (Poznań ul. Piotrowo 40). Zawodnicy kadry uczestniczą w tym szkoleniu na koszt Związku, a pozostali muszą opłacić 100 zł (dorośli) lub 60 zł (osoby do 14 rż.) za udział w tym szkoleniu. Ci którzy chcą uczestniczyć tylko w jednym treningu muszą zapłacić 40 zł (dorośli) lub 25 zł (osoby do 14 rż.). Opłaty należy zapłacić na konto Związku lub bezpośrednio przed treningami u organizatora szkolenia.

W programie szkolenia będzie doskonalenie kata Gojushiho-Sho oraz kata Unsu i Kanku-Sho.

Program szkolenia:

1. Piątek 27.09.2019

- 15:00 - 16:00 - zajęcia wg projektu Sport w Szkole (z programu Erasmus plus Sport),
- 16:00 - 17:30 - grupa 8-13 lat,
- 17:30 - 19:00 - grupa sportowa - kadra kata i kadra wojewódzka,
- 19:00 - 20:30 - grupa pow. 14 rż

2. Sobota 28.09.2019

- 09:00 - 10:00 - grupa 8-13 lat (młodzieżowa),
- 10:00 - 11:30 - grupa sportowa - kadra,
- 11:30 - 13:00 - grupa pow. 14 rż
- 14:30 - 15:30 - grupa Sport w Szkole,
- 15:30 - 16:30 - grupa młodzieżowa,
- 16:30 - 18:00 - grupa sportowa,
- 18:00 - 19:30 - grupa pow. 14 rż.

3. Niedziela 29.09.2019

- 09:00 - 10:00 - grupa młodzieżowa (8 - 13 lat),
- 10:00 - 11:30 - grupa sportowa - kadra,
- 11:30 - 13:00 - grupa pow. 14 rż.

Uwaga - w czasie szkolenia (grupa sportowa i grupa pow.14 rż) nie będziemy uczyli kata (nauka ruchów kata), tylko będziemy doskonalili kata pod kątem udziału w zawodach sportowych.

Bezpośrednim organizatorem zgrupowania jest shihan Mariusz Siebert (mail

mariusz.siebert@gmail.com

tel - 695 44 44 16).

Więcej szczegółów można będzie uzyskać na facebooku Swarzędzkiego Klubu Karate.

Do zobaczenia na sali Politechniki w Poznaniu.