



WKB

World Kyokushin Budokai



POLAND

World Kyokushin Budokai Poland, 04-825 Warszawa, ul. Chylicka 12, tel. +48 22 398 46 70

E-MAIL: office@wkbpoland.pl URL: wkbpoland.pl www.facebook.com/WKBPoland/

REGON 367262780 NIP 9522164544 Nr konta 42 2130 0004 2001 0856 5509 0001

Warszawa, 16.03.2018r.

Zgrupowanie WKB przed ME Łańcut **Ząbki - Józefów 14 -15 kwietnia 2018**

Sobota 14 kwietnia 2018

Szkoła Podstawowa nr 1 w Ząbkach, ul. Piłsudskiego 35, 05-091 Ząbki, pod Warszawą

Sędziowane walki sparringowe.

Zawodnicy będą dobrani w grupy o zbliżonej wadzie i wieku, tak, żeby każdy zawodnik stoczył 2 walki sędziowane z zawodnikiem z innego klubu. Planujemy 2 maty. Zakładamy po ok. 30 walk na każdej macie. Potrzeba 10 sędziów + kilku na zmianę. Najlepiej, żeby były to osoby, które biorą udział w kursie sędziowskim.

16.00-16.30 - przyjazd zawodników i weryfikacja

16.30 - start walk sędziowanych

ok. 18.30 - zakończenie i zdjęcie grupowe

18.30 – 19.30 - wspólna obiadokolacja na szkolnej stołówce

20.00 – przejazd do Dojo Michalin (Józefów koło Otwocka ul. Sienkiewicza 2) na nocleg na macie (we własnym śpiworze)

21.00 – 22.30 - spotkanie z psychologiem sportu (grupa starsza)

23.00 – cisza nocna

Niedziela 15 kwietnia 2018

DOJO MICHALIN Józefów koło Otwocka ul. Sienkiewicza 2

7.30 pobudka

8.00 – śniadanie (z przywiezionych produktów, we własnym zakresie)

8.30 – 10.00 - spotkanie z psychologiem sportu (grupa młodsza)

9.00 – 10.00 - trening kata grupa starsza

10.15 11.15 – trening kata grupa młodsza

12.00 – 14.00 – Randori (trening kumite) otwarte dla wszystkich chętnych

14.00 – zakończenie zgrupowania

- Treningi kata poprowadzą sensei Sławomir Dubiel i sensei Agnieszka Winek

- Randori (treningi kumite) rozpocznie się krótką rozgrzewką, po której odbędą się walki dwuminutowe walki sparingowe (na zmianę grupa starsza i młodsza). Trening jest otwarty dla wszystkich chętnych.
- Nocleg w DOJO MICHALIN (Józefów koło Otwocka ul. Sienkiewicza 2). W tym celu należy zabrać śpiwór i ewentualnie materac lub karimatę. Można także spać na tatami. W obiekcie znajdują się prysznice i toalety.
- W pobliżu znajdują się także hotele o różnym standardzie.
- Wyżywienie w niedzielę 15.04.2018 we własnym zakresie. W pobliżu znajdują się sklepy, pizzeria itp. ale 15 kwietnia to niedziela z zakazem handlu. Więc należy mieć przygotowane zapasy.
Udział w seminarium jest bezpłatny. Jedyne koszty to obiadokolacja 14.04 w Ząbkach po walkach sędziowanych w cenie 15 zł (2 dania - zupa pomidorowa z makaronem, do wyboru: ziemniaki/ryż - kotlet drobiowy - 2 rodzaje surówek - kompot)
- Organizatorem seminarium jest Klub Sportów Walki Bushi kierowany przez shihan Pawła Juszczyka tel. 602 617 018 i Klub Sportów Walki Kyokushin kierowany przez sensei Marcina Sieradzkiego tel. 505 598 876.
- Zgłoszenia poprzez macierzyste kluby na adres e-mail: kswbushi@onet.pl
 - osoby zainteresowane obiadową w dniu 14.04.2018 do dnia 5.04.2018
 - osoby zainteresowane udziałem w walkach sędziowanych do dnia 11.04.2018

