



**POLSKIE ZJEDNOCZENIE KARATE
KOMISJA KARATE COMBAT**

**SEMINARIUM SZKOLENIOWE KADRY NARODOWEJ KARATE TRADYCYJNEGO
i KARATE COMBAT
DLA INSTRUKTORÓW, SĘDZIÓW
i ZAWODNIKÓW KADRY POLSKI KARATE IKU**

ORGANIZATOR: Polskie Zjednoczenie Karate
Centrum Promocji Sportu i Rekreacji „DRAGON” w Poddębicach

DATA: 16 – 18.02.2024r.

MIEJSCE: Poddębice ul. Mickiewicza 19

PROWADZĄCY SZKOLENIE: SOKE MACIEJ GRUBSKI 9 DAN karate Combat;

KOSZT UDZIAŁU W SZKOLENIU: 250,00zł.

PROGRAM

PIĄTEK 16.02.2024r.

17³⁰ – 19³⁰ - TRENING TECHNICZNY – zagadnienia prawidłowego wykonania technik w walce sportowej i obronnej

SOBOTA 17.02.2024r.

10⁰⁰ – 12⁰⁰ - TRENING TECHNICZNY – kombinacje do walki sportowej; zagadnienia kryterium przyznawania punktów w kumite karate kontaktowego

15⁰⁰ – 18⁰⁰ - TAKTYKA WALKI SPORTOWEJ W KARATE TRADYCYJNYM SHOBU-IPPON I KONTAKTOWYM; WALKI SPARRINGOWE;
SĘDZIOWIE – PRAKTYKA PROWADZENIA WALKI na macie

NIEDZIELA 18.02.2024r.

10⁰⁰ – 12⁰⁰ - TRENING MOTORYCZNY – przygotowanie szybkościowe, podsumowanie

Niezbędny sprzęt i wyposażenie uczestnika:

Ochraniacze: na krocze mężczyźni, na piersi kobiety, napiętniki, rękawice mma i bokserskie, ochraniacz na szczękę, kask bokserski

Sprzęt: skakanka, piłeczka do tenisa,

Wyposażenie: karate-gi, dres, klapki, ręcznik, bidon (najlepiej z napojem izotonicznym)

Warunki uczestnictwa:

- Zawodnicy - ważne badania lekarskie dopuszczające do walki sportowej i uczestnictwa w treningach sportów walki - oświadczenie.
- Zawodnicy niepełnoletni wypełnione i podpisane przez osobę uprawnioną oświadczenie o stanie zdrowia i zgoda na udział w szkoleniu
-

Zgłoszenia:

Dokonują Prezesi, szkoleniowcy klubów oraz osoby zainteresowane niezrzeszone na adres e-mailowy: maciej.karatecombat@cpsirdragon.pl **najpóźniej do dnia 005 lutego 2024r.**