



NYÍLT EDZŐTÁBOR TOKAJ 2021.



真道会館

TÁBOR CÉLJA:

A résztvevő szövetségek közötti szakmai együttműködés.
Baráti és sportbaráti kapcsolatok kialakítása, elmélyítése.

A TÁBOR SZERVEZŐJE:

Shindokai-kan Karate Hungary,
WKB Hungary Seishin Shibu,
Shihan Horpácsik György 5.dan, Shihan Laub János 5. dan

A TÁBOR IDŐPONTJA:

2021. augusztus 5. - 2021. augusztus 7.

beérkezés: 2021. augusztus 5.

távozás: 2021. augusztus 7.

AZ EDZÉSEK HELYE:

3910 Tokaj, Tarcali út 52.

SZÁLLÁS BIZTOSÍTÁSA:

~ 3910 Tokaj, Tarcali út 52. címen: 6.000 Ft/fő/éj

~ 3910 Tokaj, Tarcali út 52. címen, kollégiumi szoba: 1.500 Ft/fő/éj

- közös zuhanyzó, az ágynemű huzatról,
hálózásokról mindenki gondoskodik!

OKTATÓK:

Shihan Bódi István 5.dan, Shihan Horpácsik György 5.dan,
Shihan Laub János 5.dan, Sensei Kun Attila 3.dan,
Senpai Keresztesi Zsolt 1.dan





真道会館

RÉSZVÉTEL KÖLTSÉGEI:

Tábor részvételi díj: 5.000 Ft

Igény szerint rendelhető tábor póló, díja: 4.000 Ft

ÉTKEZÉS:

Háromszor étkezés díja: 6.000 Ft/fő

Reggeli: 1.000 Ft/fő

Ebéd: 4.000 Ft/fő

Vacsora: 1.000 Ft/fő

2021. AUGUSZTUS 5.:

Reggeli:

Edzés: 10:00 - 12:00

Oktató: Senpai Keresztesi Zsolt, 1. dan

Eséstechnikák elsajátítása.

Ebéd: 12:30 - 13:30

Edzés: 17:00 - 19:00

Az első edzésre ráépülően földreviteli technikák, karfeszítések, karkulcsok, leszorítások gyakorlása.

Oktató: Senpai Keresztesi Zsolt, 1. dan

Vacsora: 19:30 - 20:30

2021. AUGUSZTUS 6.:

Reggeli:

Edzés: 10:00 - 12:00

Oktató: Sensei Kun Attila, 3. dan

Sportág specifikus erőnlét Kettlebell használatával.

Kihangsúlyozva a test funkciók javítása, erősítése, küzdelem hatékonyságának fejlesztése.

Ebéd: 12:30 - 13:30

Edzés: 17:00 - 19:00

Oktató: Sensei Kun Attila, 3. dan

Az első edzésen megszerzett tudás küzdő technikákra való átültetése és gyakorlása.

Vacsora: 19:30 - 20:30





真道会館

2021. AUGUSZTUS 7.:

Reggeli:

Edzés: 10:00 - 12:00

Oktató: Shihan Bódi István, 5.dan

Küzdő technikák, azok kombinációinak gyakorlása.

Ebéd: 12:30 - 13:30

Edzés: 17:00 - 19:00

Oktató: Shihan Bódi István, 5.dan

Küzdő technikák, azok kombinációinak gyakorlása.

Vacsora: 19:30 - 20:30

Sayonnara Party: 20:30 -



SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEK:

Karate ruha, kettlebell, lábszár védő, zsákoló és box kesztyű, futócipő

Ajánlott: Altest védő, fejvédő, fogvédő

JELENTKEZÉS:

mskke.tokaj@gmail.com email címen 2021. július 31-ig.

ELÉRHETŐSÉG::

mskke.tokaj@gmail.com

+ 36 30 991 7464

A változtatás jogát fenntartjuk!

Várunk Benneteket sok szeretettel!

Sportbaráti üdvözlettel:

Shihan Laub János 5.dan

