

Szkolenie Kadry Polski Związku Sportowego Karate Shotokan NSKF - Polska

4 – 6 marca 2016 r. - BRODNICA

organizator: M.U.K.S. Karate „Shotokan” w Brodnicy

Koszt: 100,- zł. – dla członków Związku Sportowego Karate Shotokan NSKF Polska

4.III.2016 r. (piątek)

**miejsce: Dojo Karate-Combat u Senseja Karola na hali OSiR ul. Królowej
Jadwigi 5 w Brodnicy**

18⁰⁰ – 20⁰⁰ – szkolenie kumite – „Timing” (sposoby zachowania się w walce,
taktyka) – grupa zaawansowana od 5-kyu – Shihan Maciej Grubski – 6-dan.

5.III.2016 r. (sobota)

**miejsce: 1-Liceum Ogólnokształcące ul. Lidzbarska 14 w Brodnicy,
wjazd na parking od ul. Orzeszkowej.**

9³⁰ – 11⁰⁰ – Szkolenie dla zawodników od 6-kyu
Temat: Doskonalenie kata „SOCHIN”; trening kata zespołowego – duża
sala – Shihan Maciej Grubski – 6-dan.

11⁰⁰ – 12³⁰ – Szkolenie dla zawodników do 7-kyu (ale pozostają wszyscy)
Temat: Gohon-Kumite; Sanbon-Kumite; Kihon-Ippon-Kumite
– duża sala – Shihan Maciej Grubski – 6-dan.

12⁴⁵ – egzaminy na stopnie uczniowskie kyu (tylko dla wybranych zawodników)
– Shihan Maciej Grubski – 6-dan

15⁰⁰ – 16³⁰ – Szkolenie dla zawodników do 7-kyu (ale przychodzą wszyscy)
Temat: Kata Heian – duża sala – Shihan Maciej Grubski – 6-dan.

16³⁰ – 18⁰⁰ – Szkolenie dla uczestników od 6-kyu
Temat: Timing Kumite Gono- Sen; Amashi-Waza, Uke-waza – duża sala
– Shihan Maciej Grubski – 6-dan.

6.III.2016 r. (niedziela)

**miejsce: 1-Liceum Ogólnokształcące ul. Lidzbarska 14 w Brodnicy,
wjazd na parking od ul. Orzeszkowej.**

9³⁰ – 12³⁰ – Szkolenie dla wszystkich uczestników. Temat: Walki sparringowe;
szkolenie sędziowskie – duża sala – Shihan Maciej Grubski – 6-dan.

Wszyscy uczestnicy w szkoleniu kumite – zobowiązani są posiadać ochraniacz na
zęby (tzw. szczęka), napięstniki. Zalecane są ochraniacze krocza dla mężczyzn
(suspensorium) oraz ochraniacze na piersi dla kobiet.