

International Karate Organization Kyokushinkaikan – Poland

8th POLISH FIGHTERS CAMP & 5th YOUNG LIONS FIGHTERS CAMP

Zakopane, 1 – 3 marca 2019

program

1 marca (piątek)

- 14.20 – zbiórka dzieci na sali sportowej (nowa sala Judo)
- 14.30 – 15.30** – **trening (dzieci)** (nowa sala Judo)
- 15.45 – 18.45** – **trening (7 FC)** (nowa sala wielofunkcyjna)
- 18.50 – spotkanie osób przystępujących do egzaminu w holu internatu COS
- 19.00 – kolacja dla osób posiadających bloczki na posiłki w COS

2 marca (sobota)

- 8.00 – śniadanie dla osób posiadających bloczki na posiłki w COS
- 9.15 – 13.30** – **egzamin Dan/Kyu** (nowa sala Judo)
- 9.00 – 10.00** – **trening (dzieci)** (stara sala Judo)
- 10.15 – 13.15** – **trening (7 FC)** (nowa sala wielofunkcyjna)
- 13.30 – obiad dla osób posiadających bloczki na posiłki w COS
- 13.30 – spotkanie IKO BC, DO i Liderów Dojo (sala konferencyjna)
- 15.00 – 16.00** – **trening (dzieci)** (nowa sala Judo)
- 16.15 – 18.45** – **trening (7 FC)** (nowa sala wielofunkcyjna)
- 19.00 – kolacja dla osób posiadających bloczki na posiłki w COS

3 marca (niedziela)

- 8.00 – śniadanie dla osób posiadających bloczki na posiłki w COS
- 9.30 – 12.00** – **wspólny trening kumite 7 FC oraz dzieci** (nowa sala wielofunkcyjna)
- 12.00 – 12.15 – wspólne zakończenie seminarium, sesja zdjęciowa i rozdanie certyfikatów uczestnictwa i pamiątkowych kalendarzy
- 13.00 – obiad dla osób posiadających bloczki na posiłki w COS

OSU !

Należy pamiętać:

- w czasie seminarium przestrzegamy etykiety Dojo.
- w stosunku do Shihan, Sensei i do siebie nawzajem używamy zwrotu: Osu !
- trzeba ustawić się w szeregach 10 min przed każdym treningiem.
- należy nakleić banderolę na pas przed pierwszym wejściem na trening
- w stołówce COS trzeba mieć kartki na posiłek
- nie wchodzimy na stołówkę w karate-gi

Kontakt w sprawach organizacyjnych: Sylwia Łozińska, tel. 665 990 344
Shihan Jacek Czerniec, tel. 602 757 003