

PROGRAM TECHNICZNY LETNIEGO GASSHUKU KARATE TRADYCYJNEGO

GIŻYCKO, 31.08.-3.09.2023

31 sierpnia 2023 (czwartek)

Trening otwarcia 16:30-18:00	Krzysztof Neugebauer 7 dan
Trening ogólny 20:00-21:30	Andrzej Zarzeczny 5 dan Trening Kitei

1 września 2023 (piątek)

		Trening ogólny	Trening zawodniczy	Kurs sędziowski
I blok treningowy 10:00-13:00	10:00-11:00 prof. dr Ilija Jorga 10 dan	Luigi Marra 6 dan	Krzysztof Neugebauer 7 dan Luigi Marra 6 dan Cornel Musat 7 dan	Józef Rączka 7 dan
II blok treningowy 15:00-18:00		Mariusz Lewandowski 4 dan Zagadnienia treningu En-Bu	Krzysztof Neugebauer 7 dan Luigi Marra 6 dan Cornel Musat 7 dan	Józef Rączka 7 dan
III blok treningowy 20:00-21:30		Andrzej Zarzeczny 5 dan Trening Kitei	Krzysztof Neugebauer 7 dan Luigi Marra 6 dan Cornel Musat 7 dan	Józef Rączka 7 dan

2 września 2023 (sobota)

		Trening ogólny	Trening zawodniczy	Kurs sędziowski
I blok treningowy 10:00-13:00	10:00-11:00 prof. dr Ilija Jorga 10 dan	Cornel Musat 7 dan	Krzysztof Neugebauer 7 dan Luigi Marra 6 dan Cornel Musat 7 dan	Józef Rączka 7 dan
II blok treningowy 15:00-18:00	10:00-11:00 Wojciech Kaczmarek 8 dan Prezentacja zastosowania karate w warunkach bojowych	Wojciech Kaczmarek 8 dan Karate – zastosowanie paramilitarne	Krzysztof Neugebauer 7 dan Luigi Marra 6 dan Cornel Musat 7 dan	Józef Rączka 7 dan
20:00 - Karate Party, Tawerna Stranda, ul. Pierunkowo 36 – ognisko, koncert, tańce				

3 września 2023 (niedziela)

Trening podsumowujący 9:00-10:30	prof. dr Ilija Jorga 10 dan
-------------------------------------	-----------------------------