

PZKT

P o l s k i
Z w i ą z e k
K a r a t e
T r a d y c y j n e g o

www.karate.pl

Warszawa, 28.12.2023 r.

KONSULTACJE

przygotowawczą na stopnie mistrzowskie DAN

TERMIN: 13.01.2024 r. oraz 24.02.2024 r.

MIEJSCE: Akademia Karate Tradycyjnego, Osowska 82, 04-351 Warszawa

PROWADZACY:

Sesja 1: 13.01.2024 – Krzysztof Neugebauer 7 DAN, Andrzej Olech 6 DAN

Sesja 2: 24.02.2024 – Andrzej Zarzeczny 5 DAN, Jerzy Szcząchor 4 DAN

PROGRAM:

1. Analiza kichon (system ciała, forma, dynamika ciała, transmisja, siła)
2. Analiza kata i wybranych fragmentów bunkai
3. Kumite (timing)
 - analiza todome
 - zastosowanie OJI-WAZA (SEN, GO-NO-SEN)
 - zastosowanie SHIKAKE-WAZA (wybrane zagadnienia)

Konsultację rekomendowane są dla kandydatów do egzaminu na stopnie Mistrzowskie, który odbędzie się w COS w Zakopanem podczas Zimowego Gasshuku 2024.

KOSZT: 150 zł/os.

Koszt obejmują program szkoleniowy oraz obiad w przerwie.

ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia przez bazakarate.pl do dnia **08.01.2024** r. (poniedziałek).

Andrzej Maciejewski
Prezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego