

---

# Samoobrona w oparciu o techniki tradycyjnego karate-do

24-26 listopada 2017

STARA WIEŚ

---

## DATA

24 listopada (piątek) przyjazd – 26 listopada (niedziela) wyjazd

## MIEJSCE

Centrum Japońskich Sportów i Sztuk Walki „Dojo – Stara Wieś”  
Stara Wieś 1, 97-570 Przedbórz  
[www.dojostarawies.com](http://www.dojostarawies.com)

## WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Wiek: min. 16 lat.
2. Uczestnicy zobowiązani są posiadać **aktualne badania lekarskie** o treści: brak przeciwwskazań do uprawiania sportu amatorskiego.
3. Uczestnicy zobowiązani są posiadać **ubezpieczenie NNW**.
4. W przypadku osób niepełnoletnich – **obowiązkowa obecność opiekuna prawnego**.  
Polski Związek Karate Tradycyjnego nie zapewnia opieki nad osobami nieletnimi.

## INSTRUKTOR

**JACEK WIERZBICKI 5 DAN WTKF**

licencjonowany instruktor World Traditional Karate Federation i Polskiego Związku Karate Tradycyjnego. Wieloletni reprezentant Polski w karate tradycyjnym, mistrz świata – Montreal 1992, wielokrotny medalista mistrzostw Europy i Polski. Brązowy pas w BJJ, medalista mistrzostw Europy w BJJ, były policjant i instruktor KPM w Łodzi, instruktor taktyki i techniki interwencji policyjnej i instruktor samoobrony.

Doświadczenie:

w szkoleniu Policji, Służby Więziennej, Straży Miejskiej, pracowników ochrony oraz kandydatów na licencjonowanych pracowników ochrony. Pracowników MPO, MOPS. Szkolenie uczniów szkół ponadgimnazjalnych o profilu policyjnym. Kursy samoobrony w ramach akcji „Silna płeć”.

# PROGRAM

## Piątek 24.11.2017

### Trening 1 - 19.30-21.30

- Powtórzenie padów i przewrotów,
- Praktyczne wykorzystanie padów i przewrotów po rzucie, obaleniu, podcięciu lub innym sprowadzeniem do parteru,
- Obrona w pozycji leżącej - podstawowe zachowania.

## Sobota 25.11.2017

### Trening 1 - 10.00 - 12.00

- Nauka dźwigni na rękę prostą i zgiętą w aplikacji fragmentów kata tradycyjnego karate-do.

### Trening 2 - 15.00 - 17.00

- Praktyczne wykorzystanie technik tradycyjnego karate-do, np. wanto, hirate, teisho, hiza w obronie przed ciosami i kopnięciami z uwzględnieniem aktywacji punktów "atemi".

## Niedziela 26.11.2017

### Trening 1 - 10.00 - 12.00

- Praktyczne wykorzystanie technik tradycyjnego karate-do w obronie przed chwydami, obchwydami i duszeniami.
- Podsumowanie.

## UWAGA

Poprzez udział w szkoleniu można odrobić 50 punktów brakujących do licencji instruktora, sędziego i egzaminatora PZKT oraz wymaganych do przystąpienia do egzaminu na stopnie mistrzowskie DAN. Odrabianie punktów dotyczy osób, które były nieobecne w aktywnościach PZKT dających punkty w przeszłości. Punkty nie będą zaś naliczane na poczet przyszłych nieobecności.

Aktualnie Zarząd PZKT pracuje nad nowym systemem uzyskiwania punktów, który zostanie przedstawiony na Kursie Mistrzowskim w grudniu br.

## KOSZT

**340,00zł / 1 os.** – cena specjalna dla członków PZKT z ważną licencją PZKT

**460,00zł / 1 os.** – cena dla osób pozostałych

### Cena obejmuje:

- 1/ 2 noclegi,
- 2/ pełne wyżywienie\* (3 posiłki dziennie ) od piątku od kolacji do obiadu w niedzielę,
- 3/ udział w szkoleniu.

\*Istnieje możliwość dostosowania wyżywienia do indywidualnych potrzeb, np. jeżeli ktoś stosuje jakąś specjalną dietę. Osoba rezerwująca wyżywienie specjalne ponosi dodatkową opłatę w wysokości 5 zł za osobodzień, czyli należy doliczyć kwotę 10 zł za 2 osobodni. Prosimy o zaznaczenie przy rezerwacji rodzaju diety.

## REZERWACJA MIEJSC I WPLĄTY

1. **Wstępne rezerwacje będą przyjmowane do dnia 31 października 2017r.**

Rezerwacje prosimy przysyłać poprzez wypełnienie załączonej karty zgłoszenia do biura „Dojo – Stara Wieś” e-mailem na adres: [info@dojo-starawies.pl](mailto:info@dojo-starawies.pl)

W przypadku osób niepełnoletnich prosimy podać w rezerwacji nazwisko prawnego opiekuna.

2. Po otrzymaniu z biura „Dojo – Stara Wieś” potwierdzenia dostępności miejsc **należy dokonać wpłaty na poniższe konto PZKT najpóźniej do dnia 10 listopada 2017r.**

Nr konta: 71 8988 0001 0000 0017 8930 0001  
Bank Spółdzielczy w Przedborzu  
Polski Związek Karate Tradycyjnego  
ul.Sienkiewicza 85/87, 90-057 Łódź

w tytule przelewu prosimy wpisać: „Szkolenie samoobrona”

3. Rachunki/faktury

- Za wpłaty na powyższe konto PZKT wystawi rachunki o treści „Szkolenie”.
- Osoby, które chcą otrzymać **fakturę VAT o treści „Pobyt” (do podanych kwot netto doliczone zostanie 8% VAT) proszone są o nie wpłacanie należności na konto PZKT.** W sprawie szczegółów dotyczących uregulowania płatności oraz wystawienia faktury VAT należy skontaktować się z panią Aliną Ładzińską z Centrum Japońskich Sportów i Sztuk Walki „Dojo – Stara Wieś” [info@dojo-starawies.pl](mailto:info@dojo-starawies.pl) tel.512 086 059.

ZAPRASZAMY