



Tigris Dojo TALENTUM program

2019. évi Tavasz Tábora

HORÁNY Szigetmonostor

Hatékony Karate a Formagyakorlatok alapelveivel

Tábor mottója: Modern-kori Önvédelem és a sport-jellegű Karate a Harcművészetek alapelvein át. Formagyakorlatok értelmezése, Bunkai, és küzdelmekbe beépítése. Övizsga felkészítés.

Tábor helye, ideje: Hotel Regatta, Horány – Szigetmonostor 2019. április 26. - április 28. péntektől vasárnapig, 3 nap/2 éjszaka, **felújított** hotel szobák, teljes ellátás, amely vacsorával kezdődik és reggelivel záródik. Beérkezés pénteken 16:30-ig. Táborzárás: a vasárnapi délelőtti vizsga után. **Díja:** 14 év alatt 14 000 Ft; 14-18 évesek: 16 000 Ft; 18 év felett 17 800 Ft. (IFA-t tartalmazza)

Foglaló 5000 Ft egységesen. Utalni az FHB 18100002-00025595-11010016-ra lehet. (Fris Ferenc számlaszám) Családostól is lehet jelentkezni - ideális a pihenésre is. Családi kedvezményt tudunk biztosítani.

Jelentkezés: Határideje: 2019. április 12-ig a **foglalót utalva** (név és övfokozat feltüntetésével).

A Tábor nyílt, külsősőknek is! Jelentkezni az edzőknél és email-en lehet, amíg van szabad hely. Maximalizált létszám kb. 60 fő. 4-6 ágyas HOTEL szobák - választhatók korlátozottan, jelentkezés sorrendjében. Parkolás ingyenes.

Program: Első edzés: péntek 17:30. Este elmélet és beszélgetés 20:00-tól.

Témák: Elsődleges Önvédelem: egy olyan test és tudat fel-edzése, ami ellenálló a hétköznapokban is. Izmok szeparációja a Tudat szinkronjával: Magas-szintű funkcionalitás, Test, ami nem futamodik meg; Tudat, ami nem hagy cserben (SHIN-GI-TAI); Erő-közlési módszerek. Szombat este Sayonara Party; TÁBORTŰZ, szalonnasütéssel.

Megközelítés:

1. Szentendrétől, majd onnan komppal.
2. Tahitótfalunál hídon át a műúton végig.
3. Dunakeszi-ig és onnan komppal át a szigetre.

Övizsga: ÁPRILIS 28-án vasárnap 10:00; Vizsgadíjak: Gyermek Ko-kyu: 1500 Ft, felnőttek Kyu: 4000 Ft; Ko-kyu és Budo pass-t hozni kell! Kötelező edzés, a végén küzdelemmel. Aki bejárós, időben érkezzen! A szállásnál büfé üzemel, köztért pár perc séta. Terem lehetőség adott.

Hozzatok: futócipőt, karate ruhát (ha van, akkor kettőt), övet, meleg ruházatot, védőfelszerelést, vitaminjaidat, esetleges gyógyszereidet; jegyzetfüzetet – edzésnaplódát.

Jó felkészülést,

OUS!

Sensei Fris Ferenc

4. Dan klubvezető

Változtasd meg a MOZGÁSOD, megváltozik az ÉLETED!

<https://talentumprogram.hu>

+36 (30) 93 12 580

E-mail: talentumhmp@gmail.com

