



Tigris Dojo TALENTUM program

2019. évi Nyári Tábor

Velencei-tó Ifi szálló

## Vissza az ALAPOKHOZ!

**Tábor mottója:** „Az igazán képzett Harcos mindennél jobban tudja az Alapokat!” Stabil harcművész fundamentumoktól a kreatív egyéni mozgásokig. Kihon, Kata, Bunkai és ezen alapok küzdelmekbe építése. Övvizsga felkészítés.

**Tábor helye, ideje:** **Velence Ifi Szálló** (Tópart utca 51.), a Velence korzó csodás strandjánál – **2019. július 15. - július 19. hétfőtől péntekig**, 5 nap/4 éjszaka, **ifi szálló** szobák, teljes ellátással, amely reggelivel kezdődik és ebéddel záródik. Beérkezés hétfőn 09:30-ig. Táborzárás: a péntek délutáni programmal 17:00.

**Díja:** 14 év alatt 26.500 Ft; 14-18 évesek 27.500 Ft; 18 év felett 29.500 Ft. (IFA-t tartalmazza)  
Foglaló 8000 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. június 26-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. 80 fő. 4-8 ágyas Ifjúsági szobák/konyhával/zuhanyzóval - választhatók korlátozottan, jelentkezés sorrendjében. Parkolás ingyenes.

**Program:** Első edzés: hétfő 10:30. Este elmélet és beszélgetés 20:00-tól. Napi 3x edzés.

**Témák:** Mozgás-alapok piramisa, amire építkezik a kreatív egyéni küzdőstílus. Áramlás alapjai, áramlás irányai (FLOW). Test, ami nem futamodik meg. Tudat, ami nem hagy cserben (SHIN-GI-TAI); Erő-közlési módszerek. Egészségmegőrzés alapjai.

Csütörtök este Sayonara Party; TÁBORTÚZ, szalonnasütéssel. Pénteken délután lesz csapatépítő program!

### **Megközelítés:**

- Autóval M7-ről Budapest irányából a 41.km-nél kell kihajtani,
- Vonattal Velence állomásnál leszállni, majd 400 m séta.

**Övvizsga:** Július 19-án pénteken 10:00; Vizsgadíjak: Gyermek Kokyu: 1500 Ft, felnőtt Kyu: 4000 Ft; Kokyu és Budo pass-t hozni kell! Kötelező edzés, a végén küzdelemmel. Aki bejárós, időben érkezzen!

A szállásnál büfé üzemel, ezért pár perc séta. Terem lehetőség adott.

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

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](mailto:talentumhmp@gmail.com)