



WADO KARATE DO ZVEZA SLOVENIJE

telefon: 041 704 694, fax: 01 542 17 58, e-pošta: wikf@zveza.net



Jani Merc 6. dan
trener reprezentance - borbe



Livius Bunda 5. dan
trener reprezentance - kate

Slovenski wado ryu in shotokan klubi, že vrsto let sodelujejo na tekmovalnem in izobraževalnem področju, preko skupnih treningov tekmovalcev, skupnih nastopov na mednarodnih turnirjih, ter v okviru WIKF zveze na svetovnih in evropskih prvenstvih.

WIKF reprezentanca Slovenije je do sedaj osvojila 15 medalj, kar priča o tem, da je naše dosedanje delo in druženje uspešno.

V okviru priprav na EP WIKF, ki bo 16.-18.10. 2009 na Cipru, tudi letos organiziramo:

PRIPRAVE in SEMINAR

od 10.08. do 16.08.2009 v Kranjski Gori - Porentov dom

Priprave in seminar bodo vodili:

- ▲ Jani Merc 6. dan - kumite, wado kate, kobudo
- ▲ Livius Bunda 5. dan - shotokan kate
- ▲ drugi vabljeni trenerji iz Slovenije in Hrvaške

Izberete lahko:

- ▲ PRIPRAVE TEKMOVALCEV 2x dnevno
- ▲ SEMINAR z IZPITI za šolske in mojstrske pasove (Wado ryu in Shotokan stil)
- ▲ Wado ryu in Shotokan SHITEI KATE
- ▲ KOBUDO seminar z izpiti (sai, bo, tonqua, nunchaku, jo, sansetsukon)

PROGRAM - TEKMOVALCI:

- ▲ zjutraj tek cca 2-3 km, atletske vaje
- ▲ **borbe** - trening z rekviziti - v dvorani:
 - randori cca 20 min
 - raztezne vaje
 - uporabne kombinacije za borbo na fokuserjih - vsak dan določena skupina tehnik
 - kumite trening
 - situacije v borbi - taktika
- ▲ **kate** - trening tekmovalnih kat in bunkai - 2x dnevno v dvorani

PROGRAM - SEMINAR:

- ▲ zjutraj tek po sposobnostih, atletske vaje
- ▲ kobudo - na prostem
- ▲ izpitna tehnika in kata, glede na stopnjo znanja; prva in druga skupina - na prostem ali v dvorani

Cena:

V ceno je vključen polni penzion s treningi za tekmovalce in seminarjem za karate in kobudo.

- ▲ za udeležence letnik 1994 in starejši je 209 €
- ▲ za udeležence letnik 1995 in mlajši je 186 €

Dodatni stroški:

- ▲ doplačilo za telovadnico, glede na vremenske razmere in števila udeležencev (cca 25 €)
- ▲ opravljanje izpitov zaračunava vsak klub po svoji tarifi

Prijava:

- ▲ prijavite se lahko do 01.07.2009,
- ▲ prijava po 01.07.2009 jem ogoče le v primeru prostih mest
- ▲ ob prijavi je potrebno plačati 50 €
- ▲ dokončno plačilo do 10.08.2009
- ▲ prijave in vplačila: Andreja Jeglič 041 704 694, e-pošta: wikf@zveza.net

Informacije:

Seminar oz. priprave bodo potekale od 10.08. do 16.08.2009 v Porentovem domu v Kranjski Gori. Dom ima dvo, tri in štiri posteljne sobe, sanitarije in kopalnice so skupne. V domu gostujejo na pripravah različne športne zveze in klubi, zato so prehrana (samopostrežni zajtrk) in spremljajoči objekti temu primerni.