



5000 Szolnok, Városmajor út 23.
Adószám: 18288937-1-16
Bankszámlaszám: 10918001-00000164-30250003

OSU!

Kedves Övvizsgálók! Kedves Mesterek, magas öves Karatéák!

Egy sokszínű képzési hétvégére invitálalak Benneteket, amely a következő SHSZ-es övvizsga felkészítő edzés időpontjára esik, természetesen a szokott helyen, Szolnokon a Harmónia Házában. Időpontja: 2017.03.31-04.02. (péntek, szombat, vasárnap).

A nemzetközi táborokban elindított helyesebb testhasználat, a természetesebb és hatékonyabb mozgás tovább építéshez elengedhetetlen a gát, a medence-alap szerepének tudatos feldolgozása. Ez kihat a rugaszkodás nélküli elmozdulásra, a helyes testtartásra, egyensúlyra, a mozgás dinamikájára, az erő kifejtés nagyságára. Várhatóan ezek lesznek fókuszba helyezve a nyári nemzetközi táborunkban is.

Szeretnék abban segíteni a vizsgázóknak, hogy már a felkészülés időszakában is többször, más oktatók tanításában is halljatok a fentiekről, az információkat legyen időtök beépíteni a felkészülés kapcsán a mindennapi testhasználatba, majd ezen keresztül a karate technikáiba, az erősítéshez és a küzdelembe (ez a megváltozott versenyszerű küzdelemhez hasonlító, a régi vizsgaküzdelmekhez képest más felkészülést igénylő, dinamikus vizsga fight-hoz is hasznos lehet). Az edzés a klubvezetők és edzők számára képzés értékű, az elsajátított ismeretek a klubokban könnyen továbbadható és oktathatóvá válik.

A három napos részvétel 5 kreditpontot ér (2+2+2/nap).

A pénteki SHSZ-es nap hosszabb lesz, mert eszköz használaton át (elsősorban Kettlebellen és egyéb eszközökön keresztül pl. flexi-baar) is megmutatja az edző a fejlődés lehetőségeit, majd mindenki ki is próbálhatja az előtte feldolgozottak használhatóságát.

Szombaton Szilágyi István Mester kapcsolódna a fenti témakörhöz, egy egész napos harcművészeti szemináriummal, mely egyszerre szól a fizikumnak, az értelemnek és a stressz kezelésünknek, az Én-hatékonyságunknak. Nagy szeretettel ajánlom figyelmetekbe. Tapasztalatom szerint egy ilyen hétvégi kurzus Szilágyi István oktatásával igen felgyorsítja a tanulási folyamatokat. Vasárnap MediBallon keresztül Szilágyi István vezetésével van lehetőség mélyíteni a harcművészeti ismereteket és új (meg) tapasztalásokat gyűjteni az elindított témákban.

A három nap szakmailag egymásra épül, érdemes végig csinálni, de külön is értelmezhető és alkalmazható. A pénteki SHSZ-es nap a szokásos módon, illetve az azt követő erősítő tréning része is ingyenes, ellenben csak SHSZ tagok vehetnek részt a programon!

Segítségként, aki szeretne maradni és részt venni a szemináriumon is, annak ingyenes szálláshelyet biztosítunk a dojoban.

Költségek:

A szombati nap, vagy külön a vasárnapi nap díja: 5000Ft/nap. Szombat-vasárnap együtt: 8000Ft/2 nap.

Ha bármi kérdés merül fel a fentiekkel kapcsolatban kérlek, keressetek bizalommal! Jelentkezéseket elsősorban e-mailben várom (lesko.anna@chello.hu).

Nagyon sok szeretettel várunk Benneteket!

Osu!

sensei Leskó Anna 3. Dan

06-30/446-8014