![C:\Users\Komputer 8\AppData\Local\Packages\microsoft.windowscommunicationsapps_8wekyb3d8bbwe\LocalState\Files\S0\27108\Attachments\plakat-karate-2014[111737].jpg]()

Poniżej znajdują się informacje dotyczące treningów, w przypadku wątpliwości, niejasności proszę o kontakt.

- treningi będą się odbywać dwa razy w tygodniu wg standardów  **IKO Karate Kyokushin**

- czas trwania 1 godzina

- w trakcie treningów dzieci ,młodzież będą nabywać wiedzę dotyczącą technik karate

- nauka kata ( układy techniczne)

-  elementy praktycznej samoobrony

- praca nad samodyscypliną

- Integralną częścią są ćwiczenia rozciągające oraz takie które wzmacniają mięśnie          kręgosłupa, profilaktyka skoliozy

- zabawy które w sposób przyjazny poszerzają między innymi wiedzę pozycji karate

- nauka języka japońskiego ( niezbędne wiedza  w trakcie treningów)

- historia Karate Kyokushin przydatna na egzaminach

- egzaminy na kolejne stopnie Karate  Kyokushin (dla chętnych)

- udział w zawodach( po osiągnięciu wtajemniczenia technicznego pozwalających na takowy start ) tylko  dla chętnych

Egzaminatorem oraz koordynującym treningi na poziomie krajowym jest

**Bran Chief  Shihan Jacek Czerniec  6 Dan IKO Karate Kyokushin**

( najwyższy stopień w Polsce oraz w Europie )

-  na treningi będę zapraszać gościa  Mistrza Świata i Europy

- dla chętnych udział w obozach letnich i zimowych organizowanych przez Lubelski Klub Karate Kyokushin, podczas których podwyższa się poziom wyszkolenia, uczy się samodzielności i samodyscypliny.

Opłata miesięczna wynosi  80 zł., płatne na pierwszym treningu.Szczegóły na pierwszych zajęciach.

Grupa powinna liczyć min 16 osób

**Zapisy najpóźniej  do 10 września.( są okoliczności łagodzące)**

**treningi będą się odbywać we wtorki i czwartki godz. 17**

**Z poważaniem**

**Andrzej Kozłowski**