

## III JESIENNE ZGRUPOWANIE KRAV MAGA

**ŁÓDŹ**, 21-22.11.2015

**Świętujemy** 15 lat STOWARZYSZENIA KRAV MAGA POLSKA  
i 20 lat KRAV MAGA w Polsce!

*Jedyna w Polsce okazja na trening w jednym miejscu z tyloma „czarnymi pasami” systemu Krav Maga! Zapraszamy "weteranów" Krav Maga, którzy kiedykolwiek trenowali w naszych sekcjach do udziału w naszej jubileuszowej imprezie!*

1. Piotr TARNAWSKI (3 DAN)
2. Włodzimierz KOPEĆ (2 DAN)
3. Krzysztof BIENIAK (3 DAN)
4. Piotr LIZAK (3 DAN)
5. Andrzej GREINER (2 DAN)
6. Dariusz KOŁODZIEJ (2 DAN)
7. Maciej MICHAŁECKI ( 1 DAN )
8. Grzegorz KARNICKI ( 1 DAN )
9. Marcin KAPTACZ (1 DAN)
10. Piotr TYTOŃ (1 DAN)
11. Przemysław BUBIŃSKI (1 DAN)
12. Mariusz WALIŃSKI (1 DAN)
13. Adam MINKIEWICZ (1 DAN)
14. Rafał KOZŁOWSKI ( 1 DAN )
15. Angarag TSOLMON ( 1 DAN )

Celem szkolenia jest nauka i doskonalenie technik, podnoszenie kwalifikacji instruktorsko-metodycznych oraz wymiana doświadczeń w czasie wspólnych zajęć i spotkania integracyjnego.

W trakcie stażu odbędzie się egzamin na niebieski i brązowy pas. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest akceptacja instruktora prowadzącego i zgłoszenie u organizatorów.

### **Tematy**

- Podstawy systemu - techniki samoobrony i walki wręcz.
- Metodyka prowadzenia zajęć.
- Ćwiczenia uzupełniające trening Krav Maga.
- Obrona przed zagrożeniem przez uzbrojonego napastnika.
- Wybrane elementy programu Walki w Bliskim Kontakcie i BLOS.
- Ewolucja technik i metodyki Krav Maga na podstawie wybranych technik systemu.
- Anegdoty z „historii” Krav Maga w Polsce.

## Koszt

- Opcja „tylko trening”:  
200 zł dla członków SKMP / 300 zł dla osób niezrzeszonych
- Opcja „trening + nocleg + śniadanie”:  
290 zł dla członków SKMP/ 390 zł dla niezrzeszonych
- Opcja „dla instruktorów” (tylko instruktorzy, którzy w sezonie 2014/2015 odprowadzili minimum 31 składek):  
60 zł / 140 zł z zakwaterowaniem
- Osoba towarzysząca – nocleg + śniadanie 90 zł

## Bankiet jubileuszowy

- 150 zł dla członków Stowarzyszenia i osób towarzyszących.
- 300 zł dla osób niezrzeszonych (ze względu na ograniczoną ilość miejsc udział osób niezrzeszonych możliwy jest tylko po indywidualnych ustaleniach z organizatorami).

## Sprawy organizacyjne

- Zajęcia w Szkole Walki **Shark** ul. Piłsudskiego 135. W sobotę od godz. 12.00 do 17.00, w niedzielę od godz.10.00 do 15.00.
- Zakwaterowanie: Hotel „NU HOTEL” Al. J.Piłsudskiego 141. Meldunek od godz. 14.00, wymeldowanie do godz. 10.00.
- Bankiet jubileuszowy odbędzie się w restauracji **Soplicowo**, ul. Wigury 121, rozpoczęcie o godz. 20.00. Na bankiecie obowiązują stroje wieczorowe.
- **UWAGA! Ilość uczestników i zdających egzamin ściśle ograniczona. O możliwości udziału w stażu decyduje kolejność zgłoszeń potwierdzona opłatą wpisową w wysokości minimum 100 zł – najpóźniej do 25 października 2015. Po tym terminie nie gwarantujemy miejsc, „sala nawet dla Was nie urośnie”.**

## Organizatorzy:

Piotr Lizak tel.: +48 662093410, e-mail: lizakkrav@wp.pl

Maciej MICHAŁECKI tel.: +48 796 598 886 e-mail: maciekm41@wp.pl

Piotr Tarnawski, tel. +48 603 161 291, e-mail: piotr@kravmaga.org.pl

## Zgłoszenie udziału

Włodzimierz KOPEĆ tel.: +48 601 877 228, e-mail: wlodek@kravmaga.org.pl

## Opłaty

Nr konta: 31 1020 4027 0000 1602 0438 7858 ZAWODOWIEC – Włodzimierz Kopeć, ul. Droga Dębińska 10c/216, 61-555 Poznań z dopiskiem: „nazwa opcji”.