

23–24.11.2013 JESIENNE ZGRUPOWANIE KRAV MAGA – ŁÓDŹ '2013

Przyjdź i ćwicz z najlepszymi!

Włodzimierz KOPEĆ (2 DAN)	◆	Piotr TARNAWSKI (2 DAN)
Krzysztof BIENIAK (2 DAN)	◆	Piotr LIZAK (2 DAN)
Andrzej GREINER (2 DAN)	◆	Dariusz KOŁODZIEJ (2 DAN)
Marcin KAPTACZ (1 DAN)	◆	Piotr TYTOŃ (1 DAN)
Przemysław BUBIŃSKI (1 DAN)	◆	Mariusz WALIŃSKI (1 DAN)

Staż doskonalący techniki KM dla instruktorów i studentów sekcji cywilnych oraz instruktorów systemu WWBK w resortach mundurowych.

Celem szkolenia jest nauka i doskonalenie technik według formuły „Top Krav Maga” oraz – dla instruktorów – podnoszenie kwalifikacji instruktorsko-metodycznych. Jest też okazją do wymiany doświadczeń w czasie wspólnych zajęć i spotkań. W trakcie stażu istnieje możliwość przeprowadzenia egzaminów na niebieski oraz brązowy pas – po uprzednim zgłoszeniu kandydatów.

Tematy:

- Wybrane techniki samoobrony
- Trening uderzeń i kopnięć
- Metodyka prowadzenia zajęć
- Trening walki w parterze
- Obrona przed zagrożeniem nożem
- Podstawy walki nożem
- Techniki walki bronią czyli militarne zastosowanie Krav Maga
- Ewolucja technik i metodyki Krav Maga na podstawie wybranych technik systemu

Koszt:

- **Opcja „tylko trening”:** 200 zł dla członków SKMP / 300 zł dla osób niezrzeszonych
- **Opcja „trening + nocleg + śniadanie”:** 280 zł dla członków SKMP / 380 zł dla niezrzeszonych
- **Opcja „dla instruktorów”** (tylko instruktorzy którzy w sezonie 2012 – 2013 odprowadzili minimum 31 składek): 50 zł / 130 zł z zakwaterowaniem

Zajęcia będą się odbywały w Szkole Walki "Shark" ul. Piłsudskiego 135 w Łodzi.

Szkolenie w sobotę od godz. 12.00 do 17.00 oraz w niedzielę od godz.10.00 do 15.00

Zakwaterowanie: Hotel "Boss" 2, ul. Piłsudskiego 141 w Łodzi.

Meldunek od godz. 14.00, wymeldowanie do godz. 10.00.

UWAGA!

Ilość uczestników i zdających ograniczona. O możliwości udziału w stażu decyduje kolejność zgłoszeń potwierdzona wpłatą wpisową w wysokości 100 zł – **najpóźniej do 18 listopada br.** Zgłoszenia po w/w terminie i w dniach trwania zgrupowania **opłata + 50 zł.**

- **Organizator:** Piotr LIZAK tel. 662 093 410, e-mail: lizakkrav@wp.pl
- **Rejestracja:** Włodzimierz KOPEĆ tel. +48 601877228, e-mail wlodek@kravmaga.org.pl
- **Wpisowe:**
Nr konta: 31 1020 4027 0000 1602 0438 7858
ZAWODOWIEC – Włodzimierz Kopec, ul. Droga Dębińska 10c/216, 61-555 Poznań
- **Dodatkowe informacje:**
Piotr Tarnawski, tel. +48 603161291, e-mail: piotr@kravmaga.org.pl