



**POLSKIE ZJEDNOCZENIE KARATE  
KOMISJA KARATE TRADYCYJNEGO  
KOMISJA KARATE COMBAT**

**SEMINARIUM SZKOLENIOWE KARATE SHOTOKAN/TRADYCYJNEGO/COMBAT  
DLA INSTRUKTORÓW, SĘDZIÓW  
i ZAWODNIKÓW KADRY POLSKI KARATE UWK**

**ORGANIZATOR:** Polskie Zjednoczenie Karate  
Centrum Promocji Sportu i Rekreacji „DRAGON” w Poddębicach

**DATA:** 25 – 26.03.2022r.

**MIEJSCE:** Poddębice ul. Polna 36

**PROWADZĄCY SZKOLENIE:** SOKE MACIEJ GRUBSKI 9 DAN karate Combat;  
7 DAN karate Shotokan i asystenci

**PROGRAM**

**PIĄTEK 25.03.2022r.**

17<sup>30</sup> - REJESTRACJA  
18<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> - TRENING OGÓLNY: Poruszanie się w walce, start techniki, reakcja na atak,  
Todome – zadanie ciosu „kończącego”

**SOBOTA 26.03.2022r.**

10<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup> - TRENING KATA – KARATE TRADYCYJNE: formy treningu wybranych kata,  
bunkai wybranych technik kata i zastosowanie ich w sytuacjach zagrożenia  
TRENING TECHICZNY – KARATE COMBAT: nauka i doskonalenie dźwigni  
i duszeń, formy ataków ręcznych i nożnych - obrony przed tymi atakami  
15<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> - TRENING KUMITE - KARATE TRADYCYJNE: Ren-zoku-kogeki-waza, kumite  
Randori,  
KARATE COMBAT: kombinacje do walki zakończone podcięciem i wykonaniem  
todome, walki sparringowe  
SĘDZIOWIE – PRAKTYKA PROWADZENIA WALKI na macie

**Niezbędny sprzęt i wyposażenie uczestnika:**

Ochroniacze: na krocze mężczyźni, na piersi kobiety, napiętniki, rękawice mma (karate combat)  
ochraniacz na szczękę, kask bokserski (karate combat)

Sprzęt: skakanka, piłeczka do tenisa,

Wyposażenie: karate-gi, dres, klapki, ręcznik, bidon ( najlepiej z izotonicznym)

**Warunki uczestnictwa:**

- Zawodnicy - ważne badania lekarskie dopuszczające do walki sportowej i uczestnictwa w treningach sportów walki.
- Wypełnione i podpisane przez osobę uprawnioną oświadczenie

**Zgłoszenia:**

Dokonują Prezesi, szkoleniowcy klubów oraz osoby zainteresowane niezrzeszone na adres e-mailowy: [maciej.karatecombat@cpsirdragon.pl](mailto:maciej.karatecombat@cpsirdragon.pl) **najpóźniej do dnia 7 marca 2022r.**

Wszyscy zgłoszeni otrzymają drogą e-mailową do swoich Trenerów klubowych lub Prezesów oświadczenia, które należy przywieść ze sobą podpisane. Osoby niepełnoletnie muszą okazać podpisane zgody na udział w szkoleniu przez opiekuna prawnego.

**U w a g a !**

Wszyscy uczestnicy szkolenia będą mieć mierzoną temperaturę ciała przed zajęciami!  
**WSZYSCY UCZESTNICY SEMINARIUM OTRZYMAJĄ CERTYFIKAT UKOŃCZENIA SZKOLENIA**