



8600 SIÓFOK, ŐRHÁZ U.59
E-mail: kaloczij @ gmail.com



T:06-84-352-675, Fax:311-783
URL :www.budoka.hu



II. Övvizsga felkészítés és XI. Mesterkurzus Siófokon (két napos)

Időpontja : 2009. Május 21-22. / egy éjszaka /

Báziszállás: **Part Hotel,** Siófok-széplak, Deák F. Sétány 2.

Információ:06 84 312 367 vagy a 30/3876444-en!

(A szállásfoglalás és az étkezés egyénileg történik!)

Tábort vezetik: **a Dan Kollégium tagjai**

Shihan Furkó Kálmán 7. dan
Shihan Karmazin György 5.dan
Sensei Kálóczi József 4.dan
Sensei Csizmadia Zsolt dr. 4.dan
Sensei Bogdán Olivér dr. 4.dan

A tábor célja,

hogy a Dan vizsgára jelentkezőknek szakmai segítséget nyújtson az új övfokozatra való felkészülésben és az új Dan fokozat teljesítésében.

Elsősorban a **fekete övre készülőket**, másodsorban a klubvezetőket és instruktorkat várjuk.

Fő témakörök: Kihon, Ido-Kihon, Kata, kumite, Bunkai gyakorlása, értelmezése.

A Dan Kollégium a két napot értékeli, véleményével és javaslataival segíti a vizsgázók felkészülését!

Regisztrációs díj : **3.000,-Ft/fő**, amely tartalmazza mindkét időpontban a programokat, de nem tartalmazza a szállást, étkezést!

Szállodák a környéken

- [Hotel Azúr](#) (06 84 501 400)
- [Hotel Residence](#) (06 84 506 840)
- [Hotel Ezüstpart](#) (06 84 350 793)

Jelentkezés : Kálóczi Józsefnél /30-3876444 (kaloczij@gmail.com)

Átutalással: K&H Bank Zrt. 10201006-50062630-00000000 vagy postai feladóvényen.

2011. május 16-ig!

Cím : 8600 Siófok , Őrház u.59.,

E-mail: kaloczij @ gmail.com (Mobil: 30-3876444)

Felszerelés : Karate-gi, edzőcipő, melegítő, pajzs, pontkesztyű, tisztálkodási eszközök és megbiztosítási igazolvány, jegyzetfüzet stb.

A két nap programja

- I. Nap:** Érkezés: 2011. Május 21-én (szombat) 8,00 órától (Part Hotel)
Edzéseket vezetik: Dan kollégium tagjai
Első edzés: 9-12 h (2x1,5 h, övfokozat bontással)
Ebéd : 12,30 h-tól /1200,-Ft/fő/+25% Áfa 3 fogásos tányérszerviz

Előadás : 14,00-16,00 h Dr. Haász Péter (Sport Kórház)
Téma: 1) Sportolók étkezésével-, táplálkozásával kapcsolatos fontos tudnivalók, programok, ajánlások.
Második edzés: 16,30-19,00 h
Vacsora: 20,00 órától/1200,-Ft/fő/+25% Áfa 3 fogásos tányérszerviz
- II. Nap:** 2010. Május 22-én (vasárnap)
Reggeli 7-8 h /600,-Ft/Fő/+25% Áfa svédasztalos reggeli
Edzés: 9-12 h (övfokozat bontással)
Értékelés: 13 h (a kollégium értékeli és javaslatokkal él)
Távozás: 15,00 órától

Siófok, 2011. május 8.

OSU!

Jó felkészülést kívánok!

Kálóczi József 4. dan
DK. Vezetője