

悟 り

SATORI SŁUPSKI KLUB OKINAWAN GOJU – RYU KARATE – DO

ul. Szafranka 10/29
76-200 Słupsk
Tel. 600 077 244
NIP 839-311-48-96
www.karate.slupsk.pl



Prezes Główny Instruktor Klubu
mgr Mirosław Gubernat



***SATORI* – Słupski Klub
Okinawan Goju-Ryu Karate-Do
oraz
Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Okinawan Goju-Ryu Karate-Do
zapraszają na jesienne ogólnopolskie Gasshuku
Karate Goju-Ryu,
które poprowadzi
gość honorowy z Mołdawii
międzynarodowy instruktor IOGKF
sensei Viktor Panasiuk 6 dan.**

Miejsce seminarium: sala gimnastyczna I LO w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 15.

PLAN SEMINARIUM:

23 listopada (piątek):

- wspólne rozpoczęcie o godz. 16:00 - jednogodzinny trening dla wszystkich ;
- 18:00 - 19:30 - trening dla brązowych i czarnych pasów;
- 19:30 - 21:00 - trening dla czarnych pasów.

24 listopada (sobota):

- 10:00 - 11:00 trening dla czarnych pasów;
- 11:00 - 13:00 trening dla wszystkich;
- 13:00 - 13:15 przerwa;
- 13:15 - 15:00 trening dla wszystkich z podziałem na grupy:

GRUPA I: osoby od 3 kyu wzwyż – sensei Viktor Panasiuk VI dan,

GRUPA II: osoby do 4 kyu włącznie – sensei Tomasz Siewkowski IV dan.

25 listopada (niedziela):

- 10:00 - 11:00 trening dla czarnych pasów;
- 11:00 - 12:30 trening dla wszystkich z podziałem na grupy:
GRUPA I: osoby od 3 kyu wzwyż – sensei Tomasz Siewkowski IV dan,
GRUPA II: osoby do 4 kyu włącznie – sensei Viktor Panasiuk VI dan.
- 12:30 - 12:45 przerwa,
- 12:45 - 14:00 zamiana grup
- 14:00 - 15:00 trening wspólny.

Proponowana tematyka seminarium:

1. Kata Sanchin,
2. Osoby początkujące i średnio zaawansowane (do zielonego pasa włącznie): kata Geki Sai Dai Ichi, Geki Sai Dai Ni, Saifa + bunkai (w tym **bunkai kakie**),
3. Czarne i brązowe pasy: kata Seyunchin, Shisoshin + bunkai (w tym **bunkai kakie**), dodatkowo (jeśli czas pozwoli) dla Nidan i wyżej: kata Sanseru, Sepai, Kururunfa + bunkai (w tym **bunkai kakie**),
4. Do wszystkich kata całościowe interpretacje w ruchu, takie jak Renzoku Bunkai dla Geki Sai Dai Ichi.

Podstawą uczestnictwa w szkoleniu jest zakup, w dniu rozpoczęcia, biletu wstępu – identyfikatora. Osoby bez niniejszego identyfikatora nie będą wpuszczane na salę.

Koszt udziału w seminarium:

czarne pasy: 160 zł

brązowe pasy: 130 zł

pozostałe osoby: 100 zł.

Obowiązuje całkowity zakaz videorejestracji szkolenia.

Zakup biletu wstępu jest równoważny z zobowiązaniem się do przestrzegania obowiązującego w czasie seminarium regulaminu.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za bezpieczeństwo, ewentualne urazy ani rzeczy osobiste ćwiczących w trakcie zajęć, uczestnicy ubezpieczeni są od NNW we własnym zakresie.

Organizatorzy nie zapewniają noclegów.

Proponowane miejsca noclegowe:

1. Hotel CKP. Słupsk, ul. Szczecińska. Około 2,5km od miejsca seminarium. Parking niestrzeżony, bezpłatny, z zamykaniem na noc wjazdem. Cena od 27zł/os/noc. Wymagana wcześniejsza rezerwacja telefoniczna.

www.ckp-slupsk.e-meteor.pl

tel. 59 8486200, 59 8456182

2. Hotel PTTK MIKOŁAJEK. Słupsk, ul. Szarych Szeregów 1. Około 100m od miejsca seminarium

www.pttkslupsk.tp1.pl

tel. 59 842 29 02

3. Hotel Atena. Słupsk, ul. Kilińskiego 7. Około 200m od miejsca seminarium.

www.hotelatena.ta.pl

tel. 59 842 88 14, 59 842 89 06

4. Hotel Pensjone Antonio. Słupsk, ul. Wileńska 8. Około 1km od miejsca seminarium

www.pensjonat.slupsk.pl

tel. 59 848 30 80.

ZAPRASZAMY SERDECZNIE !!!