



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КАРАТЕ ДО

И



Funakoshi
shotokan karate team

организируют:

Летен тренировъчен и обучителен лагер за начинаещи 1 – 10.07.2011г.

Инструктори: Цветомир Господинов 2 дан, Мария Стоева 1кю, Георги Аспарухов 1кю

Време на провеждане: 1 Юли – 10 Юли 2011 г. / 9 нощувки /

Място: Банско

Цел: Да повиши техническата подготовка на участниците, знанията за света, както и дисциплината и отговорността към околната среда.

Цени за пълен пансион с ежедневни двуразови тренировки:

Настаняване в хотел „Кралев Двор” *** - закуска, обяд, вечеря и 2 междинни закуски, застаканка, път, такса за тренировките и заниманията, карта за лифт и басейн, материали за занятията – **360лв.**

- Местата в лагера са ограничени с оглед качествено протичане на занятията.
- На 20 деца – 2 инструктори и
- Предварителното записване започва от момента, в който прочетете този график.
- **Капаро** от 60 лв. на участник трябва да се внесе от **1 МАЙ** до **30 МАЙ**. При отказване след крайния срок капарото не се връща.
- Инструкторите организират за своята група - застраховка, декларации от родителите за деца без придружител.
- **Посочената цена е валидна само за клубове, членове на БФК, които към датата на лагера са заплатили членски внос във федерацията. За всички останали цената е 400лв на участник.**

ГРАФИК:

	Петък 1.Юли	Събота 2.Юли	Неделя 3.Юли	Понеделник 4.Юли	Вторник 5.Юли
7. ⁰⁰ – 7. ²⁰		Събуждане, опрвяне на стаите и личен тоалет	Събуждане, опрвяне на стаите и личен тоалет	Събуждане, опрвяне на стаите и личен тоалет	Събуждане, опрвяне на стаите и личен тоалет
7. ²⁰ – 8. ⁵⁰		Функционална тренировка – работа по групи за физически качества	Функционална тренировка – работа по групи за физически качества	Функционална тренировка – работа по групи за физически качества	Функционална тренировка – работа по групи за физически качества
9. ⁰⁰ – 9. ³⁰	Тръгване от София, пристигане и настаняване	Закуска	Закуска	Закуска	Поход в планината
9. ³⁰ – 10. ⁰⁰		Почивка	Почивка	Почивка	
10. ⁰⁰ – 10. ⁴⁵		Уроци на открито	Уроци на открито	Уроци на открито	
10. ⁴⁵ – 11. ⁰⁰		Плодове	Плодове	Плодове	
11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰		Уроци на открито и Работа в малки групи	Уроци на открито и Работа в малки групи	Уроци на открито и Работа в малки групи	
13. ⁰⁰ – 13. ³⁰	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд	
14. ⁰⁰ – 15. ³⁰	Разходка в Банско	Практически занимания от уроците на открито	Практически занимания от уроците на открито	Практически занимания от уроците на открито	
15. ³⁰ – 15. ⁴⁵	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	
15. ⁴⁵ – 16. ⁴⁵	Запознаване с отговорниците на групите	Почивка	Почивка	Почивка	
17. ⁰⁰ – 19. ⁰⁰	Техническа тренировка – кихон,ката и кумите	Техническа тренировка – кихон,ката и кумите	Техническа тренировка – кихон,ката и кумите	Техническа тренировка – кихон,ката и кумите	Почивка
19. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря
20. ⁰⁰ – 21. ³⁰	Организираны игри от инструкторите	Организираны игри от инструкторите	Филм	Организираны игри от инструкторите	Филм
21. ³⁰ – 07. ⁰⁰	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън

	Сряда 6.Юли	Четвъртък 7.Юли	Петък 8.Юли	Събота 9. Юли	Неделя 10. Юли
7. ⁰⁰ – 7. ²⁰	Събуждане, оправяне на стаите и личен тоалет	Събуждане, оправяне на стаите и личен тоалет	Събуждане, оправяне на стаите и личен тоалет	Събуждане, оправяне на стаите и личен тоалет	Събуждане, оправяне на стаите и личен тоалет
7. ²⁰ – 8. ⁵⁰	Функционална тренировка – работа по групи за физически качества	Закуска	Закуска	Закуска	Функционална тренировка – работа по групи за физически качества
9. ⁰⁰ – 9. ³⁰	Закуска	Почистване на природен парк „Пирин“ в района на Байкушева Мура или друга подобна дейност	Посещение на конна база	Посещение на резервата в Белица	Свободно време
9. ³⁰ – 10. ⁰⁰	Почивка				
10. ⁰⁰ – 10. ⁴⁵	Уроци на открито и Работа в малки групи				
10. ⁴⁵ – 11. ⁰⁰	Плодове				
11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰	Уроци на открито и Работа в малки групи				
13. ⁰⁰ – 13. ³⁰	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд
14. ⁰⁰ – 15. ³⁰	Уроци на открито и Работа в малки групи	Уроци на открито и Работа в малки групи	Уроци на открито и Работа в малки групи	Уроци на открито и Работа в малки групи	Отпътуване
15. ³⁰ – 15. ⁴⁵	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Обратно в София
15. ⁴⁵ – 16. ⁴⁵	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	
17. ⁰⁰ – 19. ⁰⁰	Техническа тренировка – кихон,ката и кумите	Техническа тренировка – кихон,ката и кумите	Техническа тренировка – кихон,ката и кумите	Техническа тренировка – кихон,ката и кумите	
19. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	
20. ⁰⁰ – 21. ³⁰	Дебати	Организираны игри от инструкторите	Филм	Организираны игри от инструкторите	
21. ³⁰ – 07. ⁰⁰	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	

За повече информация се обърнете към инструктора във Вашия клуб ☺

<http://www.hotel-kralevdvor.com/>