



MATASZ Harcművészeti és Küzdősport Szeminárium (Goju-kai Karate alkalmazása a katonai képzésben)

Helyszín: Óbudai Judo Klub, 1037 Budapest, Farkastorki út 21.

Időpont: 2021. július 22-23. (+ július 24-én MATASZ Honvédelmi és Sportnap!)

Szakmai stáb:

Szabó János 5. dan, Karate szakedző, Funkcionális edző, a Gankaku Sportegyesület vezetőedzője, a Than Károly Ökoiskola és Gimnázium rendészeti, valamint katonai kadét önvédelem és testnevelés oktatója.

Szabó Tünde 3. dan, Karate edző, a Gankaku Sportegyesület vezetőedzője, Goju-kai Karate Európa és világbajnok sportolók nevelő edzője.

Bársony Zsuzsanna gyógytornász, a Gankaku Sportegyesület gyógytornásza, az Országos Sportegészségügyi Intézet (Sportkórház) volt gyógytornásza.

Szántó Mihály főtörzsőrmester, MH.6. Sipos Gyula Területvédelmi Ezred 1.,29. Területvédelmi Zászlóalj egészségügyi altisztje, több karate verseny szakápolója

Díszvendég: Széles Ernő ny. dandártábornok

a Magyar Tartalékosok Szövetsége elnöke, a Honvédelmi Sportszövetség alelnöke

A program szervezői:

- MATASZ Budapest II. kerületi Szervezete (Újlak)
- MATASZ Budapest III. kerületi Szervezete (Óbuda)
- Gankaku Sportegyesület

A program kiemelt támogatója: Honvédelmi Sportszövetség

Az esemény MATASZ tagoknak, Katonai Kadét - Rendészeti középiskolai, NKE felsőfokú képzésben résztvevőknek, illetve azok szüleinek rokonainak (gyógytorna is) díjmentes, de a terem befogadóképessége miatt, regisztrációhoz kötött!!! Érdeklődni és jelentkezni az alábbi elérhetőségeken lehet:

e-mail: budapest2@matasz.com, gankakuteam@gmail.com

telefon: +36 30 930 6237



HONVÉDELMI
SPORTSZÖVETSÉG



Program (mindkét nap)

„A” terem:

09:00 – 10:00 Goju-kai Karate-do küzdelmi technikák (támadás-védekezés). Korosztály: gyerek (-14) / kadét (14-18) / felnőtt (18+).

10:00 – 11:00 Goju-kai Karate-do küzdelmi technikák (támadás-védekezés), páros gyakorlatok. Korosztály: kadét, felnőtt.

11:00 – 12:00 Küzdő játékok. Korosztály: gyerek.

12:00 – 14:00 Meghívott előadók előadásai, beszélgetés, pihenés, feltöltődés.

14:00 – 15:00 Goju-kai Karate-do küzdelmi technikák (támadás-védekezés). Korosztály: gyerek (-14) / kadét (14-18) / felnőtt (18+).

15:00 – 16:00 Goju-kai Karate-do küzdelmi technikák (támadás-védekezés), páros gyakorlatok. Korosztály: kadét, felnőtt.

16:00 – 17:00 Küzdő játékok. Korosztály: gyerek.

„B” terem:

09:00 – 10:00 Egészségmegőrző és prevenciós gyógytorna szülőknek, kísérőknek.

10:00 – 10:40 Nyújtás, pihentető gyógytorna gyerekeknek.

11:00 – 12:00 Erősítés, egészségmegőrző és prevenciós gyógytorna kadétoknak és felnőtteknek.

12:00 – 14:00 Meghívott előadók előadásai, beszélgetés, pihenés, feltöltődés.

14:00 – 15:00 Egészségmegőrző és prevenciós gyógytorna szülőknek, kísérőknek.

15:00 – 15:40 Nyújtás, pihentető gyógytorna gyerekeknek.

16:00 – 17:00 Erősítés, egészségmegőrző és prevenciós gyógytorna kadétoknak és felnőtteknek.

„C” terem: fakultatív programok.