

Sárkánykard Kungfu/Wushu-Sanda tábor a Magyar Shaolin Központban

A Sárkánykard Kungfu/Wushu-Sanda tábor Június 25-30-ig tart.

A tábor helyszíne: Inárcs. (Megközelíthetőség: M5-os autópálya 36 km kőnél kell lehajtani.)
Az útvonalterv itt található)

<https://www.google.hu/maps/dir/Budapest,+Istv%C3%A1nmezei+%C3%BAt,+1146+Magyarorsz%C3%A1g/In%C3%A1rcs/47.2752725,19.3691731/@47.3801725,19.0891342,11z/data=!3m1!4b1!4m15!4m14!1m5!1m1!1s0x4741dc867367c2a1:0xba3def691670c099!2m2!1d19.09197!2d47.50386!1m5!1m1!1s0x4741918897ff6627:0x4c0a3e90fb6899c7!2m2!1d19.3265547!2d47.2583325!1m0!3e0>

Az edzéseket Varga István, Kövér Kristóf és Somssich Botond és Kreiszs Zsolt fogják tartani.

A tábor programja:

Hétfő:

8:00-09:30 érkezés, elszállásolás,
10:00-12:00 Edzés (Wushu Taolu, Shaolin, Sanda alapgyakorlatok)
12:30 ebéd
13:00-15:30 csendespihenő
15:30-16:30 Wushu elmélet, történet
17:00-19:00 edzés (Wushu Taolu, Shaolin fegyverek, Sanda párosgyakorlatok)
19:30 vacsora
20:00-21:00 Gyakorlás
21:00-22:00 tisztálkodás
22:00 takarodó

Kedd

6:30 ébresztő
07:00-07:45 Nyújtó, erőnléti edzés
08:15 reggeli
09:00 körletkarbantartás. takarítás
10:00-12:00 Edzés (Wushu Taolu, Shaolin, Sanda alapgyakorlatok)
12:30 ebéd
13:00-15:30 csendespihenő
15:30-16:30 Kínait kulturális ismeretek, Wushu-Kungfu történet, Teázási ismeretek, stb.
18:00-20:00 edzés (Wushu Taolu, Shaolin fegyverek, Sanda párosgyakorlatok)
20:30 vacsora
21:00-22:00 tisztálkodás
22:00 takarodó

Szerda

6:30	ébredtető
07:00-07:45	Nyújtó, erőnléti edzés
08:15	reggeli
09:00	körletkarbantartás. takarítás
10:00-12:00	Edzés (Wushu Taolu, Shaolin, Sanda alapgyakorlatok)
12:30	ebéd
13:00-15:30	csendespihenő
15:30-16:30	Wushu elmélet, történet
17:00-19:00	edzés (Wushu Taolu, Shaolin fegyverek, Sanda párosgyakorlatok)
19:30	vacsora
20:00-21:00	Gyakorlás
21:00-22:00	tisztálkodás,
22:00	Takarodó

Csütörtök

6:30	ébredtető
07:00-07:45	Nyújtó, erőnléti edzés
08:15	reggeli
09:00	körletkarbantartás. takarítás
10:00-12:00	Edzés (Wushu Taolu, Shaolin, Sanda alapgyakorlatok)
12:30	ebéd
13:00-15:30	csendespihenő
15:30-16:30	Kínait kulturális ismeretek, Wushu-Kungfu történet, Teázási ismeretek, stb.
17:00	vacsora
18:00-20:00	edzés (Wushu Taolu, Shaolin fegyverek, Sanda párosgyakorlatok, sparring)
21:00-22:00	tisztálkodás
22:00	takarodó

Péntek

6:30	ébredtető
07:00-07:45	Nyújtó, erőnléti edzés
08:15	reggeli
09:00	körletkarbantartás. takarítás
10:00-12:00	Edzés (Wushu Taolu, Shaolin, Sanda alapgyakorlatok)
12:30	ebéd
13:00-15:30	csendespihenő
15:30-16:30	Wushu elmélet, történet
17:00-19:00	edzés (Wushu Taolu, Shaolin fegyverek, Sanda párosgyakorlatok)
19:30	vacsora
20:00-21:00	Gyakorlás
21:00-22:00	tisztálkodás,
22:00	Takarodó

Szombat

6:30	ébredtő
07:00-07:45	Gyakorlás
08:15	reggeli
09:00	munka
10:00-11:30	Záróedzés
11:35-	csomagolás, táborzárás

A tábor részvétel díja: 40.000 ft. Sárkánykard Egyesületi tagsággal rendelkezők számára 35.000 ft. Az ár tartalmazza a szállást, napi 3*-i étkezést (1 melegétel) és az edzések díját.

A napi díj 10.000 ft/fő

A tábor díját be lehet fizetni személyesen Varga Istvánnál vagy átutalással az MKB Bank: 10300002-20156938-00003285 bankszámlára.

Információ: shihengdi@gmail.com, +36/30-645-28-48,

Felszerelés: Két váltás kényelmes edzőruha, 6-8 váltás fehérnemű, tisztálkodószerek. Ágyneműt biztosítunk, de igény szerint lehet hozni hálózsákokat. Edzőcipőket, lehetőség szerint egyet a futáshoz (vastagtalpú sportcipő) és egy tornacipőt (feihue, feilong stb). Formagyakorlatosoknak fegyvereket, Sandásoknak ugrálókötelet, bandázst, kesztyűt, és minden egyéb védőfelszerelést ami van.

Mindenkit szeretettel várunk.

Varga István
A Sárkánykard Egyesület Elnöke.