



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

Program Gasshuku

12-16 sierpnia 2020, Dojo Stara Wieś

Środa, 12 sierpnia	Czwartek, 13 sierpnia	Piątek, 14 sierpnia	Sobota, 15 sierpnia	Niedziela, 16 sierpnia
	10.30-11.30 trening wspólny - Paweł Janusz	10.30-11.30 trening wspólny - Paweł Janusz	10.30-11.30 trening z senseiem Włodzimierzem Kwiecińskim	10.30-12.00 trening na zakończenie zgrupowania (prowadzący: Paweł Janusz, Łukasz Wójcik, Marta Niewczas, Anna Kulczyńska, Daniel Iwanek) - podsumowanie
	11.30-12.30 grupa 1 – do 1 kyu - Anna Kulczyńska grupa 2 – od 1 Dan - Łukasz Wójcik	11.30-12.30 grupa 1 – do 1 kyu - Łukasz Wójcik grupa 2 – od 1 Dan - Anna Kulczyńska	12.00-13.30 egzamin na stopnie mistrzowskie 1-3 Dan	
	15.00-16.00 trening wspólny - Paweł Janusz	15.30-17.00 trening z senseiem Włodzimierzem Kwiecińskim	14.30-16.00 egzamin na stopnie mistrzowskie 4-5 Dan	
	16.00-17.00 grupa 1 – do 1 kyu - Daniel Iwanek grupa 2 – od 1 Dan - Marta Niewczas		16.00-17.30 szkolenie „Efektywny lider: uczeń, mistrz, przewodnik” - Peter Grudniak, Honorowy Czarny Pas, prezes zarządu Ergo Pro w Polsce	
	17.15-18.00 szkolenie „Bezpieczeństwo w Cyberprzestrzeni” - Krzysztof Ostafiński, Dyrektor Programu Edukacyjnego Nowoczesne Zarządzanie Biznesem	17.00-18.00 prezentacja klubów, rozdanie legitymacji instruktorskich, wyniki egzaminu sędziowskiego	17.30-18.15 Mart-do, autorski trening Marty Niewczas wykorzystujący techniki karate do muzyki	
18.00-19.00 trening rozpoczynający zgrupowanie, Paweł Janusz	20.00-20.30 szkolenie: Trening karate z elementami integracji sensorycznej dla dzieci 5-8 lat - Paweł Karpow			
20.30-21.30 pierwsza część egzaminu sędziowskiego	20.30-21.30 druga część egzaminu sędziowskiego	20.00-21.00 szkolenie „Czarny pas w sprzedaży” - Tomasz Terlej, trener sprzedaży	20.00 Sayonara party	

Posiłki: 8.00-9.00 śniadanie, 13.00-14.00 obiad, 18.00-19.00 kolacja
(posiłki odbywają się w dwóch grupach, szczegółowy podział będzie dostępny w Dojo Stara Wieś)