

Székkutasi félnomád budo edzőtábor

Helye: Sensei Héjja László tanyája, Székkutas (Csicsatér)

Ideje: Június 21-23.

Részvételi díj: 4600 Ft

3.dan-tól ahány dan, annyi ezer forint kedvezmény

Szállás, étkezés: az általad hozott dolgokból

Edzésvezetők: meghívott stílusképviselők, vezetők, klubvezetők

Részvételi korhatár: 14 éves kortól

Programterv:

Péntek:

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| 12 ¹⁵ -15 ¹⁵ | Beérkezés, tábor kialakítás | |
| 15 ⁴⁵ | sorakozó (gi), programismertetés, stb. | |
| 16 ³⁰ | battodo edzés | vezeti: Pintéerné Gazdag Anett Battodo 3.dan Aikido 5.dan |
| 17 ³⁰ | közös aikido edzés mindenkinek | vezeti: Márton Imre 5.dan |
| 18 ²⁰ | aiki-jo (2-3 csoportban) | vezetik: Héjja László 4.dan Czéh László 4.dan Veisz János 4.dan |
| 19 ¹⁵ -20 ⁰⁰ | játékos fizikai képességfejlesztés | |
| 21 ⁰⁰ | őrség | |
| 22 ⁰⁰ | takarodó | |
| 22 ⁵⁰ | éjszakai riasztás | |
| | utána 12-15 perc rövid intenzív edzés | vezeti: Nagy Zsolt 3.dan |

Szombat:

| | | |
|------------------|--|---|
| 5 ⁵⁰ | ébredtő- reggeli torna- eligazítás- Pusztá túra a Székkutasi- Kakasszéki pusztában, visszafutás két csoportban | haladót vezeti: Varga József 3.dan |
| 10 ⁰⁰ | Aikido | |
| 11 ²⁵ | fizikai képességfejlesztés | |
| 11 ⁴⁰ | grundbirkózás | |
| 12 ⁰⁰ | Ebédszünet | |
| | fakultatív fürdés Gyopároson | |
| 16 ⁰⁰ | Aikido vizsgára felkészülés több csoportban | |
| 17 ²⁰ | karma jóga | vezeti: Kenéz Róbert 3.dan Böröcz István 3.dan |
| 18 ³⁰ | Aikido | |
| 19 ⁴⁵ | felkészülés a SAYONARA PARTY-ra | |
| 21 ¹⁵ | SAYONARA PARTY | főszervező: klubvezetők sempaiok |
| 23 ⁵⁰ | takarodó | |

Vasárnap:

| | | |
|-------------------|------------------------------|----------------------------|
| 5 ⁰⁰ - | hajnali budo edzés | vezeti: Héjja László 4.dan |
| 5 ⁵⁰ | Aikido és battodo kyu vizsga | |
| 9 ²⁰ | eredményhirdetés, táborzárás | |