

PLAN OBOZU SPORTOWEGO KARATE – POGORZELICA 03.08-14.08.2022

Lp	Data/ dzień	Godziny zajęć	Tematy zajęć	Gr. Szkol.	Prowadzący	Miejsce	Uwagi
1.	03.08.22 /Sroda/	14.00- 15.00	Czas organizacyjny Przyjazd uczestników, obiad, umiejscowienie w salach, Powitanie morza	A,B	J. Rusek K. Kulacz	Teren Ośrodka	20.00 – 22.30 gry zespołowe basen
		15.00- 16,00	Zebranie organizacyjne zapoznanie z programem obozu, i reulaminami	A,B	K. Kulacz	Basen	
		18.30 – 20.00	Zwiedzanie ośrodka, plaży morskiej –powitanie morza	A,B	P. Papros		
2.	04.08.22 /Czwartek /	07.30 – 07.50	Rozruch poranny	A,B	J. Rusek	Teren	20.00 – 22.30 gry zespołowe powtórka kata
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	C	K. Kulacz	Sala sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		
		12.00 - 12.50	Kąpiel w basenie	B, C,	K. Kulacz	Basen	
		16.00 – 17.30	2 x 100 m	A, B,	K. Kulacz	Teren	
3.	05.08.22 /Piątek/	07.30 – 07.50	Rozruch poranny	A,B	K. Kulacz	Teren	20.00 – 22.30 gry zespołowe powtórka kata
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	C	K. Kulacz	Sala sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		
		11.30 - 12.30	Kąpiel w basenie	B,	K. Kulacz	Basen	
		14.30 – 16.30	BIEG na 2000 m	A, B,	Wychowawcy	Ośrodek	
4.	06.08.22 /Sobota/	07.30 – 07.50	Rozruch poranny	A,B	J. Rusek	Teren	20.00 – 22.30 gry zespołowe powtórka kata
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	C	K. Kulacz	Sala Sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		
		12.00 - 12.50	Kąpiel w basenie	B,	K. Kulacz	Basen	
		14.30 – 16.30	TEST SZYBKOŚCIOWY	A, B	Wychowawcy	Teren	
5.	07.08.22 /Niedziela/	09.00- 13.00	SPŁYW KAJAKOWY	A, B,	Wychowawcy	Ośrodek	Czas do dyspozycji uczestników
		14,00-18.00	PRZEJAZD DO TRZĘSACZA KOLEJKĄ				
6.	08.08.22 /Poniedziałek	07.30 – 07.50	Rozruch poranny	A,B	K. Kulacz		20.00 – 22.30 gry zespołowe powtórka kata
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	C	K. Kulacz	Sala Sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		
		12.00 - 12.50	Kąpiel w basenie	B,	K. Kulacz	Basen	
		14.30 – 16.30	BIEG na 100 m x 2	A, B	Wychowawcy	Teren	
7.	09.08.22 /Wtorek/	07.30 – 07.50	Rozruch poranny	A,B	J. Rusek	Teren	20.00 – 22.30 gry zespołowe konkursy
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	C	K. Kulacz	Sala Sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		
		12.00 - 12.50	Kąpiel w basenie	B,	K. Kulacz	Basen	
		14.30 – 16.30	TEST ZWINNOŚCIOWY	A, B	Wychowawcy	Teren	
8.	10.08.22 /Środa/	07.30 – 07.50	Rozruch poranny	A,B	K. Kulacz	Teren	20.00 – 22.30 gry zespołowe
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	C	K. Kulacz	Sala Sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		
		12.00 - 12.50	Kąpiel w basenie	B,	K. Kulacz	Basen	
		14.30 – 16.30	PARK LINOWY	A, B,	Wychowawcy	Teren	
9.	11.08.22 /czwartek /	14,00-18.00	Czas do dyspozycji wychowawców	A,B	K. Kulacz	Teren	20.00 – 22.30 gry zespołowe konkursy
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	C	K. Kulacz	Sala Sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		

		12.00 - 12.50	Kąpiel w basenie	B, C	K. Kulacz	Basen	powtórka kata
		15.30 – 18.30	Bieg na 2000, 4000, 6000m	A, B,	Jacek Rusek K. Kulacz	Teren	
10.	12.08.22 /Piątek/	07.30 – 07.50	Rozruch poranny	A,B	J. Rusek	Teren	OGNISKO godz. 19..00
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	A	K. Kulacz	Sala sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		
		12.00 - 12.50	Kąpiel w basenie	B,	K. Kulacz	Basen	
		15.30 – 18.30	Ćwiczenia szybkościowo – wytrzymałościowe na czas	A, B	Jacek Rusek K. Kulacz	Teren	
11.	13.08.22 /Sobota/	07.30 – 07.50	Rozruch poranny	A, B	J. Rusek	Teren	20.00 – 22.30 gry zespołowe konkursy powtórka kata Bassai Dai Jion, Enpi
		09.30 – 10.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	C	K. Kulacz	Sala sportowa	
		10.30 – 11.30	Kształtowanie technik /kata + kihon/ doskonalenie techniki kumite	B	J. Rusek		
		12.00 - 12.50	Kąpiel w basenie	B,	K. Kulacz	Basen	
		15.00 – 16.00	Egzaminy na stopnie szkol. kyu	A, B,	Wychowawcy	Sala	
		16.30 – 18.30	Zwiedzanie Pogorzelicy		Wychowawcy	Sala	
12.	14.08.22 /Niedziela /	09.00	Przygotowanie do wyjazdu. Rozliczenie się z pościeli, pozostawienie porządku w salach	A, B,	J. Rusek	Ośrodek	Sprawdzenie stanu ilościowego osób i rzeczy
		10.00	Zbiórka, WYJAZD do LEGNICY				