

ZAPROSZENIE

I Seminarium Judo im Zbigniewa Kowala

Będzin 08.04.2017

Seminarium organizowane jest po raz pierwszy w dniu urodzin wybitnego człowieka, pedagoga i judo'ki – trenera wielu pokoleń judo'ków, mistrzów

....

**Pana Zbigniewa Kowala
w pierwszą rocznicę jego śmierci.**

Organizatorzy i prowadzący UKS MOS Będzin:

Jolanta Poświat 2 dan
Romuald Baran 1 dan
Marcin Jarosz 1 dan
Barłomiej Maraszek 1 dan
Krzysztof Dziekoński 1 dan

UKE

Arkadiusz Skorupka 1 kyu
Jakub Watoła 1 kyu
Oliwia Woźniak 2 kyu

I część 10:00-12:30

Prowadzi: Jolanta Poświat 2 dan

Powitanie zaproszonych gości
Kilka wspomnień z życia trenera Zbigniewa Kowala
Kilka słów o judo

NE WAZA - parter

Prowadzi: Marcin Jarosz 1 dan, Oliwia Woźniak - Uke

Tai sabaki - zwroty i obroty ciała
Shin tai
Tsugi- ashi (krok dostawny)

Ukemi
Suri-ashi (krok przestawny)
Koho-ukemi (pad w tył)
Mae-ukemi (pad w przód)
Yoko-ukemi (pad w bok)
Zempo kaiten ukemi (pad z przewrotem)

KUMI KATA - uchwyt, rodzaje uchwytu
HAPPO NO KUZUSHI - wychylenia przeciwnika w 8 kierunkach

Prowadzi: Romuald Baran 1 dan, Arkadiusz Skorupka - Uke

OSEAKOMI – WAZA - techniki trzymań

Kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Kami-shiho-gatame
kuzure-kami-shiho-gatame
tate-shiho-gatame
yoko-shiho-gatame
Sangaku-gatame

Prowadzi: Krzysztof Dziekoński 1 dan, Jakub Watola - Uke

SHIME - WAZA - techniki duszeń

Gyaku juji-jime, kata-juji-jime, nami-juji-jime
hadaka-jime
kata-ha-jime
okuri-eri-jime
sankaku-jime
tsukkomi-jime

Prowadzi: Bartłomiej Maraszek 1 dan, Marcin Jarosz - Uke

KANSATSU – WAZA - techniki dźwigni

Ude-garami
Ude-hishigi-hara-gatame
ude-hishigi-hiza-gatame
ude-hishigi-juji-gatame
ude-hishigi-sankaku-gatame
ude-hishigi-te-gatame
ude-hishigi-ude-gatame
ude-hishigi-waki-gatame

12:30- 14:00

Przerwa – grill, kawa, herbata, napoje

II część 14,00- ok. 16,30

PROWADZI: Marcin Jarosz 1 dan, Jakub Watola 1 Kyu – Uke

NAGE WAZA – techniki rzutu

TE – WAZA - rzuty ręczne

Tai otoshi
Ippon, morote, seoi nage
Yama arashi
Uki otoshi

Oraz techniki kiedyś dozwolone a obecnie zabronione w judo

Morote gari
Kuchiki taoshi
Sukui nage
Kouchi maki komi

Prowadzi: Romuald Baran 1 Dan, Bartosz Maraszek 1 Dan - Uke

KOSHI– WAZA - rzuty biodrowe

Uki goshi
O goshi
O tsuri goshi
Harai goshi
Koshi guruma

Prowadzi: Krzysztof Dziekoński 1 dan, Jakub Watola 1 kyu - Uke

ASHI WAZA - techniki nożne

De ashi barai
Ouchi gari
Kouchi – gari
Hiza guruma /sasae tsuri komi ashi

YOKO SUTEMI WAZA – rzuty z poświęcenia z upadkiem na bok

Yoko otoshi
Tani o toshi
Soto maki komi

MA SUTEMI WAZA – rzuty z poświęcenia z upadkiem na plecy

Tomoe nage
Sumi gaeshi
Obi tori gaeshi

Zakres prezentowanych technik może ulec zmianie na wniosek uczestników seminarium oraz jest zależny od strojów jakimi będą dysponowali uczestnicy.

Preferowanym strojem jest judogi lub inny strój sportowy pozbawiony elementów twardych, ostrych, metalowych mogących doprowadzić do uszkodzenia ciała współwiczającego /guziki, suwaki itp/.

PROSIMY O POTWIERDZENIE UCZESTNICTWA DO 27.03.2017 MAILEM BĄDŹ

TELEFONICZNIE.

Romuald Baran tel. 506 144 300 mail: berton70@gmail.com

Jolanta Poświat tel. 501 304 989 mail; jolantaposwiat@gmail.com

INFORMACJA ORGANIZATORA:

TERMIN 08.04.2017 - start godz. 10:00 do ok 17:00

KOSZT SEMINARIUM – 10 zł. osoba, płatne na miejscu /trenerzy zwolnieni z opłat/

Każdy przyjeżdża na koszt własny, uczestnicy ubezpieczeni we własnym zakresie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za brak ubezpieczenia i ważnych badań sportowo-lekarskich.

ORGANIZATORZY ZAPEWNIAJĄ:

Profesjonalny przebieg szkolenia /wszyscy prowadzący posiadają odpowiednie dokumenty potwierdzające nabytą wiedzę z zakresu judo./

Warunki odpowiednie do przeprowadzenia prawidłowego szkolenia.

W przewidzianej przerwie: kiełbaski z grilla, kawę, herbatę oraz napoje.

Miłą i wesołą sportową atmosferę.