



# Letni staż Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu i Aikibudo w Rabce-Zdroju

Termin:

15.08.2012-19.08.2012 (Środa-Niedziela)

Miejsce treningów:

Rabka-Zdrój, Sala gimnastyczna w Zespole Szkół, ul. Kościuszki 9  
oraz Hala Sportowa w Instytucie Gruźlicy i Chorób Płuc, ul. Prof. Rudnika 2.

Prowadzący:

Rafał Sałapski

(Mokuroku Shoden - Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu i 2dan - Aikibudo)

Organizator:

Akademia Sztuk Walki TENGU

Poniatowskiego 26/8

34-700 Rabka-Zdrój

tel. 502 319 297, e-mail: [rafalpawlik@o2.pl](mailto:rafalpawlik@o2.pl)

Koszt:

**Wpłacający do 5 sierpnia 2012r. 300pln za całość lub 100pln/dzień,**  
(dodatkowo możliwość wyżywienia i zakwaterowania 300pln za całość  
lub 80pln/dzień)

Wpłaty należy dokonać **do 20 lipca 2012 zaliczka** bezwrotna **150pln,**  
reszta na miejscu w dniu rozpoczęcia stażu lub **do 5 sierpnia 2012**  
pełna kwota tj. **300pln** lub 600pln z wyżywieniem i zakwaterowaniem.  
nr konta AliorBank 05 2490 0005 0000 4500 5995 7152  
z dopiskiem rata lub pełna opłata za staż lub wpłata za ....dni stażu

Dla osób wpłacających po 5 sierpnia 2012, opłata wynosi odpowiednio za staż  
**350pln** lub 120pln/dzień i 350pln za zakwaterowanie i wyżywienie  
lub 85pln/dzień

Informacji udziela również prowadzący Rafał Sałapski tel. 608 343 369

## Harmonogram Stażu

Dzień	Godzina	Trening
Środa	10:00 – 12:00	Aikibudo (kamae, tai sabaki, ukemi, hojo undo, tehodoki, atemi)
	12:00 – 13:00	Ken jutsu (wolne ćwiczenie i doskonalenie znanych kata)
	13:00 – 15:30	Przerwa obiadowa
	15:30 – 18:30	Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu ken jutsu (kamae, uchi, kata)
Czwartek	10:00 – 12:00	Aikibudo (Kihon osae waza)
	12:00 – 13:00	Bo jutsu (wolne ćwiczenie i doskonalenie znanych kata)
	13:00 – 15:30	Przerwa obiadowa
	15:30 – 18:30	Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu Bo - jutsu (kamae, tai sabaki, uchi, suburi, kata)
Piątek	10:00 – 12:00	Aikibudo (Kihon nage waza I dan)
	12:00 – 13:00	Ken jutsu, bo jutsu (wolne ćwiczenie i doskonalenie znanych kata)
	13:00 – 15:30	Przerwa obiadowa
	15:30 – 18:30	Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu Ken jutsu, Bo - jutsu (kata)
Sobota	10:00 – 12:00	Aikibudo (zasada progresji w treningu, Kihon nage waza I dan)
	12:00 – 13:00	Jaj jutsu
	13:00 – 15:30	Przerwa obiadowa
	15:30 – 18:30	Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu naginata jutsu (kata)
Niedziela	9:00 – 11:00	Aikibudo (Kihon nage waza II dan)
	11:00 – 12:00	Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu naginata jutsu (trzy kata)

Codziennie od godz. 8: 00 do 9: 00 dla chętnych, w plenerze będzie trening kondycyjny i medytacja za zen.

Podany harmonogram jest tylko propozycją, a zajęcia zostaną dostosowane do poziomu uczestników stażu.