

OBÓZ SZKOLENIOWY KARATE

- WYJAZD:** - 22 czerwca, poniedziałek, godz. 16:00/17:00
- zbiórka z tyłu Gimnazjum nr 11, ul. Podbipięty 2
- POWRÓT:** - 3 lipca, czwartek, ok. godz. 15:00
- autokar też przyjeżdża na tyły Gimnazjum 11
- KONTAKT:** tel. 692-612-317 (Maciej Kozak, kierownik obozu, 24/7)

CO ZABRAĆ?

- strój do karate **kompletny** (nie zapomnieć pasa!)
- koszulka klubowa lub **czarna, BEZ NAPISÓW**
(bardzo prosimy nie dawać dzieciom koszulek z napisami i/lub logo, to źle wygląda gdy od jednolicie ubranej grupy odstaje jedna osoba ubrana inaczej. Zwykła czarna koszulka jest łatwo dostępna w markecie, np. Auchan, za ok. 10 zł)
- lekkie obuwie sportowe, najlepiej tzw. **shaolinki** (buty do Kung Fu), alternatywnie zwykłe tenisówki-trampki, czarne
- rękawice do Karate sportowego, typ **KARATE-WKF**
- rękawice do treningu bezpiecznym mieczem japońskim.
Najlepsze do tego są **rękawice bramkarskie**. Łatwo dostępne w sklepach, od ok. 20 zł. **Ważne, żeby rękawice miały pełne palce i chroniły całą dłoń!**
- ochraniacze na golenie i stopy, najlepiej białe, bawełniane. Koszt 30-40 zł.
- MILE WIDZIANY: **ochraniacz tułowia** do Karate. Koszt 100-150 zł.
- MILE WIDZIANY: **kask ochronny** z plastikową szybką (osłoną twarzy). Koszt 150-200 zł.
- dowód tożsamości (legitymacja szkolna)
- (ewentualnie) lekarstwa z wyraźnymi instrukcjami zażywania
- wydrukowane wymagania na stopnie (jeśli planowany jest egzamin)

NIE ZABIERAĆ:

- telefonu, tabletu, laptopa i innej elektroniki
- zabawek wszelkiego rodzaju
(dopuszczalne są książki, komiksy, karty i gry planszowe, w które dzieci będą mogły grać w ramach zorganizowanego wypoczynku, pod okiem wychowawczynie)
- jedzenia, napojów, słodyczy