



**shinkyokushin**  
HARCMŰVÉSZ SZÖVETSÉG

5000 Szolnok, Városmajor út 23.

Adószám: 18288937-1-16

Bankszámlaszám: 10918001-00000164-30250003

---

## Szakmai hétvége – Szolnok Harmónia Háza

**Időpont:** 2017. március 31 (péntek) – április 1-2 (szombat-vasárnap)

**A szeminárium szervezője:** Albatrosz Sportegyesület – Sensei Leskó Anna 3. Dan

**Edzéseket vezeti:** Sensei Leskó Anna 3. Dan, Horváth Tamás, Szilágyi István

**Cím:** Harmónia Háza - Szolnok, Madách utca 2.

**Jelentkezés módja:** lesko.anna@chello.hu email címen.

### **A részletes program:**

#### ***Március 31. péntek (16.00-20.30)***

16.00-18.00-ig a megszokott időben lesz az SHSZ övvizsga felkészítő edzés, ellenben most új területek feldolgozásával is hozzájárulunk a legjobb felkészüléshez.

Az edzés témái:

- A gát (medencealap) szerepe a helyes testtartásban, a mozgékonyágban és a dinamikában, erő kifejtés hatékonyságában.
- A mozgás szabadsága a karate technikák és a küzdelem tükrében.
- Mozgásban a nyugalom, nyugalomban a mozgás: a rendelkezésre álló test.

#### **Oktató: Sensei Leskó Anna**

18.00 - 20.30-ig erősítés egészségesen és hatékonyan, az erő átvitele eszközök segítségével (Kettlebell és egyéb eszközök használata).

- Az esti programban szeretnénk néhány hasznos eszközt használatban bemutatni és kipróbálni. Az esti program meghívottja, Horváth Tamás, aki maga is régi karatéka és Kettlebell oktató.

Az egyébként egész testet rendszerbe mozgató Kettlebell-t a hatékonyabb testhasználat alapjaival továbbfinomította, melynek eredményeként az erősítésben megszerzett erő valóban átmenthető a karate ütéseibe és rúgásaiba.

**Oktató: Horváth Tamás**

***Április 01. Szombat - Harcművészeti szeminárium***

Témák:

- Három tengely funkció szerinti azonosítása.
- Hatékony elmozdulás technikák
- A törzs, a medence és a láb erejének használata a kéz technikák során.
- A medence-alap szerepe a légzés, a mozgás és az erőkifejtés során.
- A hara azonosítása!
- Valódi Én kontra egó! Belső állapotunk azonosítása. A Valódi Én kapacitásának, erejének, csendjének és nyugalmanak tapasztalása.

**Oktató: Szilágyi István**

***Április 02. Vasárnap - Mediball szeminárium***

- Mikromozgások szerepe, jelentősége a gyakorlás során és mikromozgás mint az életminőség meghatározó eleme.
- Mikromozgások és az állapot változások.
- A medence-alap hatékony működtetése a Mediball gyakorlás és a mindennapok során.
- A stabil strukturált test a Mediball páros játéka során. A test súlyközpontjának hatékony használata. A könyök "lent" és a "váll" lent testhelyzet azonosítása és tudatos használata.
- A Valódi Én kapacitása, a "képes" vagyok.
- Kreatív önkifejező mozgás. A kisugárzásunk alakulása a test, mint a hatékony kommunikációs eszköz.

**Oktató: Szilágyi István**