



# NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM SPORTEGYESÜLET TONFA SZAKOSZTÁLY

1085 Budapest, Orczy út1.



## XXI. Tonfa és Harcművészeti Edzőtábor 2019. február 22-24.

A BRSE Keikan Dojo és az NKE Sportegyesület Tonfa Csoportjának közös JÓTÉKONYSÁGI edzőtáborra kerül megrendezésre február második felében.

### Helyszín:

**1085 Budapest, Diószeghy Sámuel utca 38-42.**  
NKE Rendészettudományi Kar, Speciális Oktatási épület,

### Megközelítés:

Tömegközlekedéssel: M3 metró - Nagyvárad tér megállótól 6 perc séta, vagy 24-es villamos Golgota tér megállóhelytől, vagy Elnök utcai megállóhelytől 4-4 perc séta  
Személyautóval parkolás a Diószeghy Sámuel utcában. Hétfőtől péntekig 18.00- óráig fizetős, hétvégén ingyenes a parkolás

### Ideje: 2019. február 22. - február 24.

kezdés, pénteken 17.00-kor, befejezés vasárnap 15.00- kor

### Tábor jellege: bentlakás / bejárós

### Oktatók :

- Hankovszki Csaba Shihan 5. dan - Kyokushin Karate, KEIKAN DOJO
- Kollár János Shihan 5. dan - Kyokushin Karate, SHINDEN DOJO
- Guba József Sensei 3. dan - Shotokan Karate, PHOENIX SE
- Nagy Gábor Sensei 3. dan – Kyokushin Karate, TORA DOJO
- Bertalan Dávid Senpai 2. dan – Kyokushin Karate, KEIKAN DOJO
- Ács Dániel -Thai-Bokszt
- Baksai Károly – Tonfa, NKE SE Tonfa Szakosztály

### Szükséges felszerelés:

- bentlakók részére: hálósák, polifoam, pléd, párna stb. (aki nem a szállón lakik, azoknak elhelyezés az öltözőben, tanteremben, tornateremben)
- sportruházat, dogi, karate ruha / gyakorló ruházat, tonfa (ha van!), meleg ruha, védőfelszerelés (ha van!), **fürdőruha**, tornacipő, bakancs, papucs, tisztálkodó felszerelés, vitaminok, stb., *(Minden, amire egy edzőtáborban szükséged lehet. Melegítőben, sportruházatban is lehet edzeni annak, akinek nincs karate ruhája vagy gyakorlója. Vizi edzés is lesz! )*

- a tábor ideje alatt minimum 2 alkalommal főzünk teát, szombaton reggelire 2 db szendvics / fő, illetve ebédre pizza lesz rendelve (tartós élelmiszert célszerű hozni, konzerv, stb.) **A TÖBBI ÉTKEZÉST MINDENKI EGYÉNILEG OLDJA MEG!!**

**Program /terv/:**

- 1. edzés péntek 17.30-19.00
- 2. edzés péntek 20.00-21.20
- 3. edzés szombat 07.00-08.00
- 4. edzés szombat 10.00-11.00
- 5. edzés szombat 11.30-12.30
- Ebéd 12.30-tól
- 6. edzés szombat 15.30-17.30
- 7. edzés vasárnap 08.30-11.00 osztott
- 8. edzés vasárnap 12.00-14.20 osztott
- Tábor zárása 14.30-15.00

**A vasárnapi, utolsó edzés után oklevél és ajándécsomag kiosztás, csoport fotó.**  
Az edzőtáborban külső helyszíneken is lesz edzés, ezért az időjárásnak megfelelő ruházat és cipő szükséges.

**Tábor díj:**

**2019.02.07-ig utalók és jelentkezők részére 8.000- forint**

**2019.02.14-ig utalók és jelentkezők részére 9.000- forint**

**2019.02.15-től utalók és jelentkezők részére 10.000-forint**

/ aki csak egy részén lesz jelen a tábornak, azoknak a fenti időpontoknak megfelelően a költségekből 2.000- forint lejön / A utaláshoz szükséges számlaszámot a jelentkező e-mailt követően küldjük el.

Az oktatók, mesterek részére ingyenes a részvétel.

**Az adománnyal Bójte Csaba atya felügyelete alatt, Székelyhídon működő Gyermekek Jézus Otthon lakóit támogatjuk.**

**A részvételi szándékot 2019. 02. 15-ig e-mailben kérem jelezni. Név, övfokozat, életkor, dojo neve, szállás igény megjelöléssel.**

**AZ INTÉZMÉNYBE VALÓ BELÉPTETÉSHEZ SZÜKSÉGES AZ ELŐZETESEN LEADOTT NÉVSOR!**

**e-mail: [tonfacsoport@gmail.com](mailto:tonfacsoport@gmail.com)**

**Baksai Károly tel.: +36-70-367-6249**

**Csabi Sensei  
táborvezető  
OSU!**