

ŁOWICKI KLUB TAEKWON-DO
99-400 Łowicz, ul. Jana Pawła II 3
NIP 8341813843, REGON 100187917

URZĄD MIEJSKI
W ŁOWICZU

2010-09-07

WPLYNĘŁO

7.09.2010 Łowicz

(pieczęć organizacji pozarządowej*
/podmiotu*/jednostki organizacyjnej*)

(data i miejsce złożenia oferty)

OFERTA

ORGANIZACJI POZARZĄDOWEJ*/ PODMIOTU*/JEDNOSTKI
ORGANIZACYJNEJ*

REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

ORGANIZOWANIE ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
W DYSCYPLINIE SPORTU TAEKWON-DO

(rodzaj zadania)

w okresie od 20.09.2010r. do 19.12.2010r.

składana na podstawie przepisów działu II
rozdziału 2 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r.
o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie

(Dz. U. Nr 96, poz. 873, z późn. zm.)

W FORMIE

POWIERZENIA WYKONYWANIA ZADANIA*
WSPIERANIA WYKONANIA ZADANIA*

PRZEZ

GMINA MIASTO ŁOWICZ

(nazwa organu zlecającego)

WRAZ Z

WNIOSEM O PRYZNANIE DOTACJI ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH
W KWOCIE 6000,00,-

I. Dane na temat organizacji pozarządowej*/podmiotu*/jednostki organizacyjnej*

- 1) pełna nazwa ŁOWICKI KLUB TAEKWON-DO
2) forma prawna STOWARZYSZENIE KULTURY FIZYCZNEJ
3) numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub w innym rejestrze* 0000043825
4) data wpisu, rejestracji lub utworzenia 10.09.2001
5) nr NIP 834 18 13 813 nr REGON 100 18 79 17
6) dokładny adres: miejscowość ŁOWICZ ul. JANA PAWŁA II 3
gmina powiat ŁOWICKI
województwo ŁÓDZKIE
7) tel. 606 20 35 01 faks
e-mail: http://
8) nazwa banku i numer rachunku BANK SPÓŁDZIELCZY W SKIERNIEWICACH
45 9297 0005 0763 1884 2004 0001
9) nazwiska i imiona osób upoważnionych do podpisywania umowy o wykonanie zadania publicznego KRZYSZTOF BULZYŃSKI
10) nazwa, adres i telefon kontaktowy jednostki bezpośrednio wykonującej zadanie, o którym mowa w ofercie ŁOWICKI KLUB TAEKWON-DO
UL. JANA PAWŁA II 3 tel. 606 20 35 01
11) osoba upoważniona do składania wyjaśnień i uzupełnień dotyczących oferty (imię i nazwisko oraz nr telefonu kontaktowego) KRZYSZTOF BULZYŃSKI
12) przedmiot działalności statutowej:

a) działalność statutowa nieodpłatna

1. WPROWADZENIE SPORTÓW WALKI SAMOOBRONY
A SZYBKOŚCIĄ TAEKWON-DO WŚRÓD DZIECI, MŁODZIEŻY I
DOROSŁYCH
2. KRZEWIENIE ZAMIEROWANIA DO SYSTEMATYCZNEGO UPRAWIANIA SPORTU

b) działalność statutowa odpłatna

NIE DOTYCZY

13) jeżeli organizacja pozarządowa*/podmiot*/jednostka organizacyjna*/ prowadzi działalność gospodarczą:

- a) numer wpisu do rejestru przedsiębiorców,
b) przedmiot działalności gospodarczej

KLUB NIE PROWADZI DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ.

II. Opis zadania

1. Nazwa zadania

ORGANIZOWANIE ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY W DYSCYPLINIE SPORTU TAĖKWON-DO

2. Miejsce wykonywania zadania

HALA OŚRODKA SPORTU I REKREACJI NR 2
UL. TOPOŁOWA 2 W ŁOWICZU.

3. Cel zadania

1. ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO DZIECI
I MŁODZIEŻY.
2. POPRAWA ZDROWIA I KONDYCJI FIZYCZNEJ.
3. NAUKA SAMOOBRONY.
4. WYCHOWANIE MŁODYCH LUDZI POPRZECZ SPORT
I REKREACJĘ.
5. ZAPOZNANIE Z TRADYCYJNYMI WARTOŚCIAMI
MORAŁNYMI PRZEKAZYWANymi PRZECZ MISTRZOW
SZUK WALCI.
6. KSZTAŁTOWANIE POSTAWY WSPÓŁDZIAŁANIA
ZESPOŁOWEGO I WZAJEMNEJ WSPÓŁODPOWIEDZIAL-
NOŚCI.
7. HARMONIJNY, WSZECHSTRONNY ROZWÓJ ORGANIZMU
Z UWZGLĘDNIENIEM MOTORYCZ.
8. PRZYGOTOWANIE DO UDZIAŁU W ZAWODACH
SPORTOWYCH.

4. Szczegółowy opis zadania /spójny z kosztorysem/

PROWADZENIE TRENINGÓW 2 RAZY W TYGODNIU PO 2 GODZINY NA HALI SPORTOWEJ.

DODATKOWE TRENINGI W TERENIE ORAZ WYKŁADY TEORETYCZNE I POGADANKI Z ZAKRESU SZTUK WALKI, FILOZOFII, ETYKI, KULTURY.

TRENINGI SOBOTNIO-NIEDZIELNE Z REPREZENTACJĄ WYJEŻDZAJĄCĄ NA ZAWODY.

SOBOTNIO-NIEDZIELNE SEMINARIA Z MISTRZAMI SZTUK WALKI.

WYJAZDY SZKOLENIOWE DO INNYCH KLUBÓW, TRENINGI NA HALI:

1. TRENING OGÓLNOROZWOJOWY.
2. PODSTAWY TECHNIK TAEKWON-DO
3. NAUCA WALKI SPORTOWEJ.
4. TECHNIKI TAEKWON-DO W SAMOOBRONIE.
5. NAUKA UKŁADÓW FORMALNYCH, POONSE-KATA.
6. PRZYGOTOWANIE SPECJALISTYCZNE DO WYSTĘPU NA ZAWODACH SPORTOWYCH.
7. NAUCA OBRONY PRZED KILKOMĄ NAPASTNIKAMI
8. INDYWIDUALNE SZLIFOWANIE TECHNICI, SIŁY, SZYBKOŚCI U POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW.
9. OMAWIANIE POSTAWY PSYCHICZNEJ PODCZAS WYSTĘPU NA MISTRZOSTWACH POLSKI.

W ZWIĄZKU Z REALIZACJĄ ZADANIA ZOSTANĄ PONIESIONE KOSZTY: WYNAGRODZENIE INSTRUKTORA, W WYSOKOŚCI 3000,00 zł, OPŁATA ZWIĄZANA Z ORGANIZACJĄ OBOZU SZKOLENIOWO-TRENINGOWEGO W BORACH Tucholskich w październiku 2010r. W WYSOKOŚCI 3,500 PLN

PRZY REALIZACJI ZADANIA ZATRUDNIENI ZOSTANĄ WOLONTARIUSZE.

5. Harmonogram planowanych działań /z podaniem terminów ich rozpoczęcia i zakończenia/ wraz z liczbowym określeniem skali działań planowanych przy realizacji zadania /należy użyć miar adekwatnych dla danego zadania, np. liczba świadczeń udzielanych tygodniowo, miesięcznie, liczba adresatów/

PROWADZENIE TRENINGÓW NA HALI OSIR NR 2 W ŁOWICZU W PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI OD GODZ. 17⁰⁰ DO 18³⁰, DODATKOWO W OKRESIE PRZYGOTOWAŃ DO GODZ. 19⁰⁰. LICZBA ZAJĘĆ W MIESIĄCU 8, 9 TRENINGÓW.
ROZPOCZĘCIE PLANOWANYCH DZIAŁAŃ OD 20.09.2010 DO 19.12.2010 R.
OBOZ SZKOLENIOWO-TRENINGOWY W PAŹDZIERNIKU. GRUPA TRENINGOWA LICZY OKOŁO 30 OSÓB. CAŁY CZAS PROWADZONY JEST NABÓR NOWYCH ZAWODNIKÓW. PRZEMOWIANT SĄ WSZYSTYCH CHĘTNI.

6. Zakładane rezultaty realizacji zadania.

1. WZROST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY.
2. ROZWOJ I USZŁACHETNIENIE OSOBOWOŚCI.
3. NAUKA PRACOWITOŚCI, SYSTEMATYCZNOŚCI, ODPOWIEDZIALNOŚCI, PRACY W ZESPOLE.
4. ZMIANA POSTAWY ŻYCIOWEJ Z BIERNEJ NA CZYNNĄ, AKTYWNA, DYNAMICZNA.
5. NAUKA I ZWRÓCENIE UWAGI NA WYKSZTAŁCENIE SAMODZIELNOŚCI ZAWODNIKA.
6. PRZYGOTOWANIE ZAWODNIKÓW DO UDZIAŁU W ZAWODACH I OSIĄGNIĘCIE JAK NAJLEPSZYCH WYNIKÓW.
ZGODNIE Z ZAPLANOWANYMI CELAMI, REZULTATEM ZADANIA BĘDZIE PRZYGOTOWANIE MŁODZIEŻY DO STARTU W IMPREZACH MISTRZOWSKICH ORAZ OSIĄGNIĘCIE JAK NAJLEPSZYCH WYNIKÓW SPORTOWYCH - PĄŻENIE DO MISTRZOSTWA SPORTOWEGO PODCZAS SAMEGO STARTU.
DZISIEJSI MŁODZI SPORTOWCY W PRZYSZŁOŚCI BĘDĄ TWORZYĆ TRZON ZDROWEGO SPOŁECZEŃSTWA ORAZ POKAZUĆ PRZYKŁAD SWOJĄ POSTAWĄ I WYNIKAMI KOŁEJNYM POKOLENIOM MŁODYCH ADEPTÓW SPORTU.
REZULTATEM PROWADZENIA TRENINGÓW MA BYĆ RÓWNIEŻ ZACHĘCENIE JAK NAJWIĘKSZEJ LICZBY MŁODYCH LUDZI Z ŁOWICZA DO UDZIAŁU W ZAJĘCIACH SEKCJI SPORTOWYCH KLUBU RÓWNEŻ DZIĘKI POKAZANIU BOGATEJ HISTORII KLUBU I JEGO DOROBKU.

III. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania

1. Całkowity koszt zadania..... 7 500,00 zł [.....]

2. Kosztorys ze względu na rodzaj kosztów

Lp.	Rodzaj kosztów (koszty merytoryczne i administracyjne związane z realizacją zadania)	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy	Rodzaj miary	Koszt całkowity (w zł)	Z tego z wnioskowanej dotacji (w zł)	Z tego z finansowych środków własnych, środków z innych źródeł oraz wpłat i opłat adresatów (w zł)*
1	WYNAGRODZENIE INSTRUKTORA	3	1000	zł	3000,00	3000,00	—
2	ODRZĄDKI SZKOLE- NIOWO-TRENINGOWE				3500,00	3000,00	
	ŚRODKI WŁASNE				—	—	500,00
3	PRACA WOLONTARIUSZY				1000,00	—	1 1000,00
Ogółem					7,500,00	6000,00	1500,00

3. Uwagi mogące mieć znaczenie przy ocenie kosztorysu:

KLUB POSIADA 18 LETNIE DOŚWIADCZENIE W SZKOLENIU SPORTOWYM. OD 2008 ROKU KORZYSTA Z DOFINANSOWANIA ZE ŹRÓDEŁ SAMORZĄDOWYCH. O WŁAŚCIWYM PLANOWANIU I OPTIMALNYM WYKORZYSTYWANIU RZYSKIANYCH ŚRODKÓW ŚWIADCHA WYNIKI OSIĄGANE PRZEZ ZAWODNIKÓW KLUBU W RYWALIZACJI SPORTOWEJ.
PRACA WOLONTARIUSZY NA POTRZEBY REALIZACJI PROJEKTU: 100 GODZIN. X.10 ZŁ tj. 1.000,00 ZŁ
SPRZĘT SPORTOWY: WYPOŻYCZENIE KAJAKÓW NA OBOZ SZKOLENIOWO-TRENINGOWY W PORACH TUCHOLSKICH.
ŚRODKI WŁASNE ZE SKŁADEK KLUBOWYCH OKOŁO 500,00 ZŁ. ROCZNIE.
RAZEM WKŁAD FINANSOWY WŁASNY 1500,00 ZŁ 6 W REALIZACJI CAŁOŚCI ZADANIA.

IV. Przewidywane źródła finansowania zadania:

1.

Źródło finansowania	zł	%
Wnioskowana kwota dotacji	6,000,00	80
Finansowe środki własne, środki z innych źródeł oraz wpłaty i opłaty adresatów*	1,500,00	20
/z tego wpłaty i opłaty adresatów zadania zł/		
Ogółem	7,500,00	100%

2. Informacja o uzyskanych przez organizację od sponsorów, środkach prywatnych lub publicznych, których kwota została uwzględniona w ramach środków własnych.*

REALIZACJA ZADANIA WSPOMAGANA BĘDZIE PRZEZ
WPŁATY UCZESTNIKÓW.

3. Rzeczowy /np. lokal, sprzęt, materiały/ oraz osobowy /np. wolontariusze/ wkład własny w realizację zadania z orientacyjną wyceną.

WŚRÓD OSÓB WSPÓŁPRACUJĄCYCH Z KLUBEM SĄ OSOBY
PRACUJĄCE NA ZASADACH WOLONTARIATU:
ASYSTENCI - KAMIL KUŚMIEREK - VICE MISTRZ POLSKI
PIOTR OWCZAREK - MISTRZ POLSKI, TOMASZ CZUP - MISTRZ
POLSKI.
KLUB POSIADA ZAPLECZE SPRZĘTOWE WYNIKAJĄCE Z PRO-
WADZONEGO NA BIEŻĄCO SZKOLENIA. POSIADANY SPRZĘT
SPECJALISTYCZNY WYKORZYSTYWANY BĘDZIE PRZY PROWA-
DZONYCH ZAJĘCIACH TRENINGOWYCH. ZAPLECZE SPRZĘTOWE
WYNIKA Z PROWADZONEGO SZKOLENIA I WSPARCIA ZE
STRONY UCZESTNIKÓW ZADANIA (TRENUJĄCYCH SPORTO-
WCÓW).

V. Inne wybrane informacje dotyczące zadania

1. Partnerzy biorący udział w realizacji zadania /ze szczególnym uwzględnieniem administracji publicznej/.

NIE PRZEWIDUJE SIĘ. KLUB REALIZUJE ZADANIA SAMODZIELNIE W OPARCIU O POSIADANE ŚRODKI WŁASNE I WSPARCIE FINANSOWE ORGANIZACJI ZLECAJĄCYCH – GMINA MIASTO ŁOWICZ.

2. Zasoby kadrowe – przewidywane do wykorzystania przy realizacji zadania /informacje o kwalifikacjach osób, które będą zatrudnione przy realizacji zadań oraz o kwalifikacjach wolontariuszy/.

PRZY REALIZACJI ZADANIA ZATRUDNIONY ZOSTANIE KRZYSZTOF BUZYŃSKI – INSTRUKTOR TAĖKWON-DO VICE MISTRZ POLSKI, INSTRUKTOR KAJAKARSTWA, **BOSŁADAJĄCY** 31 LAT PRACY Z MŁODZIEŻĄ MAJĄCY LICZNE SUKCESY SPORTOWE (18 MEDALI NA ZAWODACH MIĘDZY NARODOWYCH) ORAZ LICZNE SUKCESY SPORTOWE SWOICH WYCHOWANKÓW.

3. Dotychczasowe doświadczenia w realizacji zadań podobnego rodzaju /ze wskazaniem, które z tych zadań realizowane były we współpracy z administracją publiczną/.

POWYŻSZE ZADANIA REALIZUJEMY CYKLICZNIE OD 2008 ROKU. W ŁOWICZU KLUB TAĖKWON-DO ISTNIEJE 18 LAT I OD TEGO CZASU SZKOLONA I WYCHOWYWANA JEST ŁOWICKA MŁODZIEŻ I DZIECI. NAMACALNYM POWODEM DOBREJ DZIAŁALNOŚCI KLUBU SĄ COROCZNIE ZROBYWANE MEDALE NA MISTRZOSTWACH POLSKI.

4. Informacja o tym, czy oferent przewiduje korzystanie przy wykonaniu zadania z podwykonawców /określenie rodzaju podwykonawców wraz ze wskazaniem zakresu, w jakim będą uczestniczyć w realizacji zadania/.

NIE PRZEWIDUJEMY KORZYSTAĆ Z UDZIAŁU PODWYKONAWCÓW.

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie w całości mieści się w zakresie działalności naszej organizacji pozarządowej*/podmiotu*/jednostki organizacyjnej*/,
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie*/niepobieranie* opłat od adresatów zadania,
- 3) organizacja pozarządowa*/podmiot*/jednostka organizacyjna*/ jest związana(-ny) niniejszą ofertą przez okres do dnia 19.12.2010 r.
- 4) wszystkie podane w ofercie informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym.

ŁOWICKI KLUB TAEKWON-DO
99-400 Łowicz, ul. Jana Pawła II 3
NIP 8341813843, REGON 100187917

(pieczęć organizacji pozarządowej*/podmiotu*/jednostki organizacyjnej*)

P R E Z E S

Krzysztof Burzyński

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych do składania oświadczeń woli w imieniu organizacji pozarządowej*/podmiotu*/jednostki organizacyjnej*)

Załączniki obowiązkowe:

1. Aktualny odpis z rejestru (np. KRS) lub odpowiednio wyciąg z ewidencji lub inne dokumenty potwierdzające status prawny oferenta i umocowanie osób go reprezentujących, **ważny 3 miesiące od daty wystawienia.**
2. Sprawozdanie merytoryczne z działalności (zgodnie z zakresem działalności określonym w art. 4 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie) za rok ubiegły lub w przypadku krótszej działalności – za okres od dnia rejestracji do dnia złożenia oferty.
3. Sprawozdanie finansowe składane do wewnętrznych organów nadzorujących za ostatni rok obrotowy.
4. Umowa partnerska lub oświadczenie partnera w przypadku wskazania we wniosku partnera.
5. Statut organizacji.
6. Oświadczenie oferenta zgodne ze wzorem **załącznika nr 2** do oferty.

Załączniki dodatkowe:

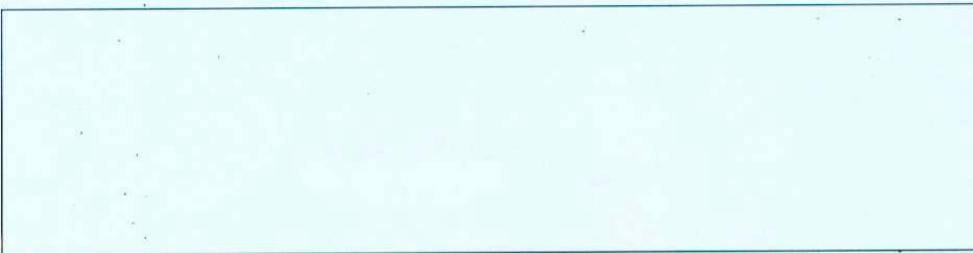
Do oferty mogą być załączone rekomendacje lub opinie

Pouczenie:

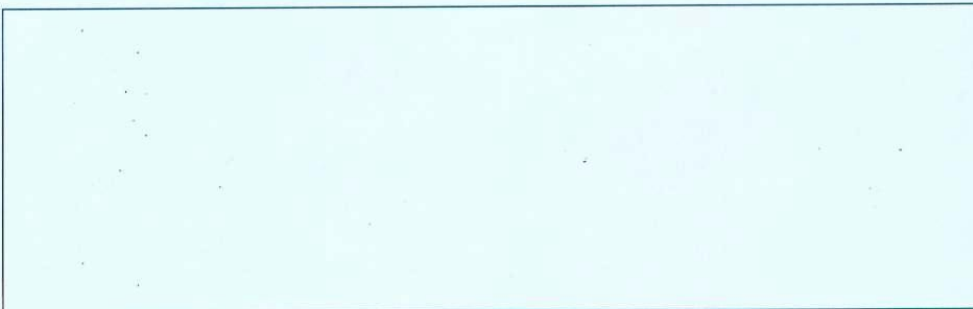
Wszystkie kopie dokumentów załączonych do oferty mogą poświadczać odpowiednie osoby, uprawnione do reprezentowania danego oferenta i składania oświadczeń woli w jego imieniu, ujawnione w odpowiednim rejestrze Krajowego Rejestru Sądowego. W przypadku, określenia upoważnień do reprezentacji, winny być one dołączone do oferty.

Załączone kopie dokumentów, na zasadach ogólnych (art. 96 pkt 2 i art. 98 ustawy z dnia 14 lutego 1991 r. o notariacie), mogą również poświadczać notariusze.

Poświadczenie złożenia oferty



Adnotacje urzędowe (nie wypełniać)



HARMONOGRAM REALIZACJI ZADANIA

L.p.	Imię i nazwisko trenera/instruktora	Posiadane uprawnienia i kwalifikacje do prowadzenia zajęć z młodzieżą	Liczebność grupy	Terminy prowadzonych zajęć.
1	KRZYSZTOF BUCZYŃSKI	INSTRUKTOR SPORTU TAEKWON-DO INSTRUKTOR SPORTU KAJAKARSTWO	30 OSÓB	HALA OSIR RNIEŻDZIAŁKI CZWARTKI OD 60DZ. 17:00 DO 60DZ. 18:30 LUB DO 60DZ. 19:00

HARMONOGRAM REALIZACJI ZADANIA

Termin /okresy realizacji poszczególnych działań	Nazwa działań /rodzaj prac	Liczbowe określenie działań
OD 20.09.2010 DO 19.12.2010	ZAJĘCIA TAEKWON-DO NA SALI TRENINGOWEJ	8 LUB 9 ZAJĘĆ W MIESIĄCU PLUS DODATKOWE: SOBOTA NIEDZIELA.
PAŹDZIERNIK	OBOZ SZKOLENIOWO- TRENINGOWY	7 do 10 DNI

PREZES
Krzysztof Buczyński
Krzysztof Buczyński

Łowicz, dnia 7.09.2010

.....
pieczęć organizacji

OŚWIADCZENIE OFERENTA

W związku z ubieganiem się o **wsparcie/powierzenie*** zadania publicznego **ORGANIZOWANIE ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TAEKWON-DO** w okresie od 20.09.2010 do 19.12.2010, ze środków Gminy Miasta Łowicza realizowanego przez naszą organizację, składamy następujące oświadczenie:

Niżej podpisane osoby, posiadające prawo do składania oświadczeń woli oświadczają, że ww. organizacja:

1. **nie posiada/posiada*** zaległości wobec Gminy Miasta Łowicza z tytułu podatku od nieruchomości, podatku rolnego, podatku leśnego oraz podatku od środków transportowych;
2. **nie posiada/posiada*** zaległości wobec Gminy Miasta Łowicza z tytułu najmu lub bezumownego zajmowania lokalu użytkowego;
3. **nie posiada/posiada*** zaległości wobec Gminy Miasta Łowicza z tytułu użytkowania wieczystego lub dzierżawy gruntu;
4. **nie zalega/zalega*** z podatkami we właściwym dla organizacji Urzędzie Skarbowym;
5. **nie zalega/zalega*** ze składkami na ubezpieczenie (ZUS);
6. **korzystała/nie korzystała*** ze środków finansowych Gminy Miasta Łowicza w ciągu ostatnich 3 lat i **wywiązała/nie wywiązała się z umów na wykonanie zadania publicznego***;
7. **nie jest/jest*** wykluczona z prawa otrzymania dotacji ze środków publicznych zgodnie z art. 145 ust. 6 w związku z art. 190 ustawy o finansach publicznych z dnia 30 czerwca 2005 r. (Dz. U. z 2005 r. Nr 249, poz. 2104, z późn. zm.),
8. **składa załączniki/nie składa załączników*** w formie kserokopii i **poświadcza zgodność złożonych kopii z oryginałem***.

Osoby składające oświadczenie:

PREZES
[Podpis]
Krzysztof Budzyński

7.09.2010

Data, podpis, pieczęć organizacji

ŁOWICKI KLUB TAEKWON-DO
99-400 Łowicz, ul. Jana Pawła II 3
NIP 8341813843, REGON 100187917

* niepotrzebne skreślić lub usunąć.

W przypadku, gdy oferent posiada zaległości, o których mowa w pkt 1 – 5, do oświadczenia należy dołączyć krótką informację o zaległościach mogącą wpłynąć na ocenę wiarygodności finansowej oferenta.

ŁOWICKI KLUB TAEKWON-DO
99-400 Łowicz, ul. Jana Pawła II 3
NIP 8341813843, REGON 100187917

PROGRAM SZKOLENIA
ŁOWICKIEGO KLUBU TAEKWON-DO

WRZESIEŃ 2010 ROK

Nabór do klubu. Umieszczenie ogłoszeń w szkołach i OSIR - ach.
Rozpoczęcie treningów.

Przedstawienie programu szkolenia. Teoria Taekwon-do i innych
sztuk walki.

Przedstawienie historii sztuk walki na świecie i w Polsce.
Główne szkoły sztuk walki, ich twórcy, Mistrzowie i szkoły na te-
renie Polski.

Prezentacja podstawowych technik ręcznych i nożnych. Podstawowe
kombinacje.

Omówienie wyników szkolenia w ubiegłym roku i przedstawienie
nowym zawodnikom medalistów i Mistrzów Polski Łowickiego Klubu.

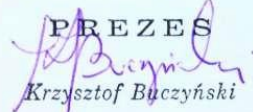
PAŹDZIERNIK 2010 ROK

Dalszy ciąg naboru do klubu. Prezentacja układów formalnych dla
młodej grupy przez Mistrzów Polski jako wzoru do którego mają dążyć.
Trening podstawowych technik oraz sparringi w wykonaniu starszej
grupy. Omówienie planu występu na Mistrzostwach Polski w 2011 roku.
Podstawowe układy z samoobrony. Sparringi jedno i trzykrokowe. Eleme-
nty wolnej walki i sparringi semi - kontakt.

LISTOPAD 2010 ROK

Praca nad rozciąganiem i gibkością. Ćwiczenia wytrzymałościowe.
Techniki podstawowe i zaawansowane. Zwiększenie szybkości technik
ręcznych i nożnych. Kombinacje nożne jako przygotowanie do walki w
semi - kontakt. Techniki Taekwon-do a oddychanie w czasie walki i
sparringu. Doskonalenie walki sportowej.

Praca nad wzmocnieniem psychiki zawodnika. Doskonalenie układów
formalnych tradycyjnych i dowolnych. Zwiększenie siły i szybkości.
Wykłady teoretyczne na temat Dalekowschodnich Sztuk Walki.

PREZES

Krzysztof Buczyński