

# ÖNVÉDELMI TÁBOR

**13-18 ÉVES KAMASZOKNAK**



**KARATE  
KALI**

**JÚLIUS 24-28.**

La Place Studio  
1025. Szépvölgyi út 44.

# Hogy nyugodt(abb) lehess, amíg ő a saját útját járja

- Egyedül közlekedik, akár késő este is?
- Aggódsz, amikor bulizni megy?
- Félted, mert másik városba vagy külföldre készül egyetemre?
- Szeretnéd, ha határozott és magabiztos kiállása lenne?

SZERETNÉD, HOGY TUDJA HOGYAN VÉDJE MEG MAGÁT? (És esetleg kisebb testvéreit)

+1: Örülnél, ha gyermeked megismerkedne olyan harcművészetekkel, amelyek mellett akár hosszú távon is elköteleződhet?

## Mire jó a tábor?

Az 5 napos tábor során egy filippínó harcművészen (kali), illetve a karatén keresztül tanítunk önvédelmi ismereteket. Ezek segítségével a fiatalok megtanulhatják időben felismerni és ezáltal elkerülni a veszélyes helyzeteket.

A tábor végén a résztvevők kali szintvizsgát tesznek.

5 nap alatt legfeljebb Chuck Norris tudna mindenkiből képzett harcost nevelni, de mivel ő pont nem ér rá, az alábbiakkal készülünk mi.

## Mi várható? Lássuk a részleteket!

**KALI, KARATE** → Megtanítjuk egy különleges, botos-késes filippínó harcművészet, illetve a karate alapjait, amelyeken keresztül már érintjük a legfontosabb önvédelmi témákat. (Mindezt teljesen biztonságos keretek között, éles fegyverhasználat nélkül.)

**FIGYELEM ÉS TUDATOSSÁG FELÉBRESZTÉSE** → A veszélyes szituációkat a legjobb elkerülni. Megtanítjuk, hogyan és mire érdemes figyelni a városban közlekedve, sötétben, járművön, szórakozóhelyen stb.

**EGYSZERŰ, DE HATÉKONY TECHNIKÁK** → Vannak olyan mozdulatok, amelyek nemtől, súlytól és kortól függetlenül is hatékonyan használhatók. Ezek ismerete olyan magabiztosságot és kisugárzást adhat, amely már önmagában is segíthet elkerülni az áldozattá válást.

**A LEGGYAKORIBB KONFLIKTUS TÍPUSOK** → Végigvesszük a leggyakrabban előforduló konfliktushelyzeteket és a megoldási lehetőségeiket.

**SOK-SOK BESZÉLGETÉS** → Nincs önvédelem önismeret nélkül. A tábor során olyan témákról is beszélgetünk, amelyek támogatják az önfejlesztést, ezáltal hozzájárulhatnak a határozott, magabiztos fellépéshez.

**AZ ELMÉLET ÉS A GYAKORLAT HARMÓNIAJA** → Hiszünk benne, hogy a személyes tapasztalatunk, tudásunk és teljes figyelmünk révén olyan eszköztárat adhatunk át a fiataloknak, amelynek segítségével valóban nagyobb biztonságban lehetnek, bármerre is járnak.

## Jelentkezés és egyéb praktikus információk

**Jelentkezni az alábbi linken keresztül tudsz**

<https://docs.google.com/forms/d/1BZGGemZLvFOiH0FMsl3gMcnSVjcqo7MkKQAqgygYYtY/edit>



A jelentkezést követően mindenkivel felvesszük a kapcsolatot, és egyeztetünk egy időpontot egy beszélgetésre, hogy egy kicsit megismerjük egymást, és az így megszerzett információk alapján valóban olyan tematikát állítsunk össze a táborra, amely megfelel az igényeknek.

A jelentkezés a befizetés sorrendjében történik. A részvételt a 40.000 Ft-os előleg befizetésével biztosíthatod.

### **Jelentkezési határidő: július 13.**

(Tapasztalataink szerint érdemes minél gyorsabban regisztrálni, mert a tábor tematikája kuriózum, így gyorsan telnek a helyek)

#### **HELYSZÍN:**

**1025. Szépvölgyi út 44.**

**La Place Studio**

Gyönyörűen felújított, igényes környezet, több teremmel, amelyekben akár kisebb csoportokban is tudunk dolgozni. A közelben több zöldövezeti terület is elérhető, ha jó az idő, a szabadban is fogunk gyakorolni.

(Bónusz, hogy a stúdiótól körülbelül 1 percre van a Daubner Cukrászda, amely tökéletesen alkalmas egy kis napzáró fagyizásra.)

**Fontos!** A környéken fizetős a parkolás.

## **SZÜKSÉGES FELSZERELÉS:**

- kényelmes sportruházat (akár több váltás póló, ha nagyon meleg van)
- sportcipő
- buszjegy, bérlet (néhány buszmegállónyira több kellemes zöldterület is van, ahová kimegyünk gyakorolni, beszélgetni)
- kulacs, palack
- szükség esetén fényvédő, napszemüveg, baseball sapka
- esetleg füzet és toll
- szükség esetén az általunk biztosított étkezésein felül szendvics, snack (vagy bármi, amire jóleshet napközben)

## **TÁBORDÍJ**

**Az 5 napos tábor díja: 87.000 Ft / fő / hét,  
MAKASZ tagok gyermekei 6.000,- Ft kedvezményben részesülnek**

### **A díj az alábbiakat tartalmazza:**

- karate és kali edzések
- gyakorlati önvédelmi workshop
- az edzésekhez szükséges összes eszköz és felszerelés
- rövid írásos önvédelmi jegyzet
- közös beszélgetések, tapasztalatcserék
- tízórai, meleg ebéd
- bónusz: tartásjavítás és mozgás fontossága: kihívást jelentő gyakorlatokkal egybekötött előadás

### **A tábor díj rendezése két részletben történik:**

**Első részlet:** 40.000 Ft. előleg; (a jelentkezést követően emailben küldjük az előlegszámlát. Lemondás esetén az előleget nem áll módunkban visszatéríteni)

**Második részlet:** a fennmaradó összegről a tábor előtt körülbelül két héttel küldünk számlát.

Táborzárás minden nap: 16.30

Kapunyitás minden nap: 9.00

(Utolsó nap délután levetítjük a szülőknek az elkészült alkotásokat)

# TÁBORVEZETŐK BEMUTATKOZÓJA

## UZONYI NÓRA

- 28 éve karatédom
- közel 20 éve tartok edzéseket gyerekeknek
- több mint 10 éve szervezek és tartok gyerek- és felnőtt edzőtáborokat
- gerinctréneri végzettség, preventív szemlélet a sportban és az oktatásban
- szövegíróként folyamatosan kapcsolódom az emberekhez, hiszen csak így írhatok olyan szöveget, amely valóban megfelel az igényeiknek További információ:  
[www.uzonyinora.hu](http://www.uzonyinora.hu)

## GULYÁS VINCE

- 30 éve karatédom
- 10 éve foglalkozom filippínó harcművészetekkel
- Mindkét harcművészetben tartok egyéni- és csoportos edzéseket
- Szervezetfejlesztőként, coachként abban támogatom klienseimet, hogy minél inkább olyan módon dolgozhassanak, éljenek, amiben igazán kibontakozhatnak.
- A harcművészeteket és a fejlesztés hagyományos formáit ötvözve létrehoztam a "bushido-coaching" módszertant.

További információ:

- [www.aok.hu](http://www.aok.hu) - [www.harcmuveszeticocoaching.hu](http://www.harcmuveszeticocoaching.hu)

## SZÉKELY ZOLTÁN

- 7+ év harcművészet különböző stílusokban.
- 20+ év tapasztalat kamaszokkal csoportvezetőként, tanárként, osztályfőnökként.
- Saját fejlesztésű tréningek (100+ nap) a kamaszok jobb létért:
- saját belső iránytű megtalálása
- önsimeret- és készségfejlesztő táborok
- a kamaszok és szüleik kapcsolatának építése, gyógyítása
- szülőknek a kamaszkor megértésért, kapcsolódni tudásért.
- 100+ óra egyéni támogatás kamaszoknak.
- Jelenleg vezető- és szervezetfejlesztőként dolgozom az egyéni és csapatos harmonikus hatékonyság fejlesztéséért.

**Kérdésed maradt? Segítünk!**

**Email: [vince.gulyas@aok.hu](mailto:vince.gulyas@aok.hu)**

**Telefon: 06 30 661 69 12 (Gulyás Vince)**