

# HARCMŰVÉSZET ÉS FILMES TÁBOR

**8-12 ÉVES GYEREKEKNEK**



**AUGUSZTUS 7-11.**

**Rózsadombi Általános Iskola  
Budapest, 1025 Törökvész út 67-69.**

## Olyan tábort keresel a gyermekednek, ahol:

- Naponta több órán keresztül mozoghat?
- Jól érzi magát és izgalmas dolgokat tanulhat?
- Új barátságokat köthet?
- Kalandos élményeket gyűjthet?

(+ Bónusz: nap végén a "Milyen volt?" kérdésre nagy eséllyel részletes beszámolóval reagál, majd a fáradtságtól szinte azonnal kidől aludni...)

## Mire jó a tábor?

Kütyüista világ van: mindenki nyomkod valamit: tabletet, telefont, laptopot. Ezek az eszközök kétségtelenül hatékony társai lehetnek a tanulásnak és az önfejlesztésnek, ám túlzott használatuk nem épp a fejlődésben lévő idegrendszer legjobb barátja. Különösen akkor, ha mindeközben a mozgás is háttérbe szorul; utóbbi hosszú távon számos egészségügyi kockázatot rejt, hiszen a legtöbb mozgásszervi probléma épp a mozgásszegény életmódból fakad.

Arany középút azonban itt is létezik: megálmodtunk egy tábort, ahol **a sport (harcművészeti alapok) és a kütyühasználat harmonikus kapcsolódásából csodák születhetnek**. A délelőtt sok-sok mozgással telik, a délutánok során pedig a gyerekek a tanultakat felhasználva leforgatnak egy akciófilmet. Az elkészült alkotást / alkotásokat a tábor végén levetítjük a szülőknek, érdeklődőknek.

## Mi várható? Lássuk a részleteket!

**KALIS ÉS KARATÉS ALAPOK** → A botos "varázslatok", alapvető ütések, rúgások elsajátítása ilyen rövid idő alatt komoly önvédelmi értéket nem tud átadni, de az önvédelem legfontosabb szellemiségét igen.

**KOORDINÁCIÓ FEJLESZTŐ SPORTJÁTÉKOK** → hogy a kütyük mellett a sportba is beleszerethessenek

**KASZKADŐR** → Az egyik napra kaszkadőrt is hívunk, elvégre a délutáni akciófilm forgatáshoz jól jön egy csipetnyi profizmus.

**SPORTJÁTÉKOK** → Egy kis játék a legjobb mentális frissítő, arról nem beszélve, hogy a boldogsághormonoktól a test is új erőre kap.

## FELVÉTEL, FOROG, TESSÉK! – BEPILLANTÁS A CSAPÓ 1-2-3 VILÁGÁBA

Filmet forgatni nehéz...volt, amíg nem léteztek okostelefonok. Az 5 nap során a gyerekek:

- megtanulják a forgatókönyv írás alapjait, és elkészíthetik saját filmjük történetét
- megismerik telefontal, kis kamerával való forgatás rejtjelmeit (a szükséges eszközöket biztosítjuk!)
- kipróbálhatják magukat színészként és filmre vihetik a délelőtt megszerzett harcművészeti tudást
- barátságot köthetnek egy egyszerű vágóprogrammal, amellyel készre vághatják a filmet

**Az eredmény egy egyedi "akciófilm", amelyben ők maguk az alkotók és a főszereplők is, és amely örök emlék lehet!**

## Jelentkezés és egyéb praktikus információk

### Jelentkezni az alábbi linkre kattinva lehet:

<https://docs.google.com/forms/d/13pLcxc4c8GjQivK767jITWPPpS98R9mOHGanNdlHw24o/edit>



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

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 előleg befizetésével biztosíthatod.

**Jelentkezési határidő: július 27.**

### **TÁBOR HELYSZÍNE:**

**Rózsadombi Általános Iskola**

**Budapest, 1025. Törökvész út 67-69.**

Az iskola tornateremmel, aulával és hatalmas, zárt kerttel vár bennünket. A parkolás ingyenes, a Batthyány térről induló 11-es busz közvetlenül az iskola előtt áll meg. (A helyszínváltoztatás jogát fenntartjuk.)

## **SZÜKSÉGES FELSZERELÉS:**

- kényelmes sportruházat (akár több váltás póló, ha nagyon meleg van)
- sportcipő
- kulacs, palack
- szükség esetén fényvédő, napszemüveg, baseball sapka
- toll, ceruza, füzet a forgatókönyv megírásához
- szükség esetén az általunk biztosított étkezésem 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
- sportjátékok, csapatépítés
- az edzésekhez szükséges összes eszköz és felszerelés
- későbbi iskolai projektfeladatokhoz is hasznos videós alapismeretek
- az "akciófilm" elkészítéséhez szükséges minden felszerelés
- tízórai, meleg ebéd

### **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: 8.30

(Utolsó nap délután levetítjük a szülőknek az elkészült alkotásokat)

# TÁBORVEZETŐK BEMUTATKOZÓJA

## UZONYI NÓRA

- 28 éve karatézom
- 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 karatézom
- 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.harcmuveszeticoaching.hu](http://www.harcmuveszeticoaching.hu)

**Kérdésed maradt? Segítünk!**

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

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