

# OBÓZ SPORTOWY



## z Mistrzem Świata Taekwondo

Tradycja organizowania tej formy wypoczynku trwa już 19 lat. Pośród lasów na granicy Wielkopolski i Dolnego Śląska, we wsi Dębno Polskie, znajduje się Gospodarstwo Agroturystyczne "Siła Natury". Ośrodek ze względu na profesję gospodarza-Mistrza Świata, byłego trenera Kadry Narodowej Taekwondo-przystosowany jest do prowadzenia obozów sportowych. Dysponujemy salą do treningu sztuk walki oraz siłownią, trampoliną do nauki akrobatyki i "małpim gajem" dla szaleństw na linach. Otaczające nas lasy i rzeki sprzyjają aktywnemu wypoczynkowi.

**Organizator:** Uczniowski Klub Sportowy Grom Leszno 64-100 ul.Narutowicza 57

**Miejsce:** Agroturystyka Siła Natury Dębno PI. 63-900 ul.Korczaka 10

**Wiek uczestnika:** od 5 lat , uczestnictwo w grupach wiekowych.

**Treningi** - Taekwondo ,samoobrona ,elementy akrobatyki na trampolinie, trening w terenie, medytacja, nauka Kumdo, Nunchako, Sai



**Zabawy sprawnościowe w lesie-** wspinaczka po drzewach z asekuracją w sprzęcie alpinistycznym, Budowa mostu tajlandzkiego i pokonywanie przeszkód terenowych tj.wąwozów, rowów i innych przeszkód terenowych. Zjazdy na "Tyrolce -speed rolla". Ćwiczenia na "Małpim gaju". Nocne podchody. Dzień Trapera - tropienie i foto polowanie. Dzień Komandosa



**Dzień Indianina** - Malowanie barw wojennych, strzelanie z łuku, tropienie dzikiej zwierzyny, leśne podchody, survival, zbieranie chrustu, rozpalenie ogniska. Nocowanie w domku na drzewie.



**Dzień wodny** - nurkowanie w ABC i akwalungiem w basenie, amerykańska ślizgawka, wojna na wodne bomby.



**Wycieczki rowerowe** - rowerowe rajdy po lasach, nad jezioro i rzekę, kąpiele.



**Termin: Turnus I - 28.06 - 04.07.2014 - dzieci 5 - 8 lat**

**Turnus II - 05 - 11.07.2014 - dzieci 9 - 11 lat**

**Turnus III - 12 - 18.07.2014 - młodzież 12 - bo od 3 kup**

**Turnus IV - 19 - 25.07.2014 - 7- 12 lat**

**Zapewniamy :** 14 miejsc na turnusie - domowa atmosfera, noclegi na japońskiej macie, 3 posiłki dziennie, wykwalifikowaną opiekę pedagogiczną, podstawową opiekę medyczną.

**Informacje :** tel- 512 310 020 e-mail [tyczynski@zw.pl](mailto:tyczynski@zw.pl)

