



***Manufaktura Sparring Gloves,
Fechtschule Gdańsk
oraz Polska Federacja Dawnych Europejskich Sztuk Walki
FEDER,***

mają zaszczyt zaprosić na letni obóz treningowy:

NordCamp

Odbędzie się w dniach 29 Czerwiec – 6 Lipiec w Rotmance, koło Gdańska. W programie 6 dni treningów walki długim mieczem, kordem, sztyletem. Po treningach będziemy eksplorować atrakcje Trójmiasta i okolic.

PROGRAM - koncepcja

Planujemy skoncentrować się na treningu przekrojowym (Długi Miecz/Kord, pomocniczo Sztylet/Włócznia/Kord Puklerz). Na każdych zajęciach będziemy używać kilku rodzajów broni równocześnie, głównie w asymetrycznych zestawieniach. Treningi będą prowadzone za pomocą piankowych mieczy/kordów a dla zaawansowanych około 30 % ćwiczeń stalową bronią.

Celem jest rozwój umiejętności oraz świadome ćwiczenia wybranych aspektów walki w parach i grupie. Będziemy kładli nacisk na eliminowanie błędów technicznych, pracę nad równowagą, siłą, ekonomią ruchu w warunkach o zmiennym natężeniu. W ćwiczeniach stosowane będą różnego typu przyrządy do treningu fechtunku - packi, gumy, różne miecze treningowe etc.

Sparingi zadaniowe będą w rozmaitych formach dominowały w programie a walki/sparingi pełno-kontaktowe będą prowadzone głównie na treningach wieczornych dla chętnych. Techniki ćwiczone na obozie będą w głównej mierze oparte o działania używane we współczesnych turniejach DESW. Poza tym jako przyjemną odskocznice chcemy wykonywać codziennie ćwiczenia cięcia ostrą bronią na glinianych pozornikach.

Ramowy program zajęć:

8.00 śniadanie

9.00- 11.00 trening

11.15- 13.15 trening

13.30- 14.00 obiad

15.00 wyjście ze szkoły, zwiedzanie, lub trening dla chętnych pod gołym niebem.

19.00 kolacja (opcjonalnie, zależnie od godziny powrotu)

Proponowane miejsca do odwiedzenia: Gdańsk- starówka i muzea, Sopot- kurort, molo, zamek w Malborku, obóz Stutthof.

Instruktorzy:

Jan Chodkiewicz (długi miecz)

Fechtschule Gdańsk

Łukasz Dąbrowski (długi miecz)

Fechtschule Gdańsk

Urodzony w 1982 roku w Elblągu, sztukami walki zajmuje się od 1998. Praktykował Ving Tsun Kung Fu w Elblągu od 1998 do 2007, instruktorem Ving Tsun został w 2006. Pomiędzy 2005 a 2007 zajmował się odtwórstwem historycznym w bractwach rycerskich w Elblągu i Gdańsku. W 2007 roku przeprowadził się do Gdańska i od 2007 trenuje DESW w Fechtschule Gdańsk pod okiem Jana Chodkiewicza. Członek Polskiej Federacji Dawnych Europejskich Sztuk Walki. Od 2012 Łukasz jest instruktorem w Fechtschule Gdańsk. Specjalność długi miecz. Ulubiona broń długi miecz i włócznia.

Łukasza osiągnięcia na turniejach obejmują:

- 2 miejsce w turnieju długiego miecza na SMDF 2008
- 1 miejsce w turnieju zapasów historycznych w kategorii 100+ kg Srebrna Góra 2008
- 2 miejsce w turnieju zapasów historycznych w kategorii wszechwag Srebrna Góra 2008
- 3 miejsce w turnieju długiego miecza Srebrna Góra 2009
- 2 miejsce w indywidualnym praktycznym ścinaniu na czas Srebrna Góra 2009
- 2 miejsce w indywidualnym praktycznym ścinaniu na czas SKUNKS 2012

Marcin Surdel (kord)

Vectir Gliwice

Członek Zarządu SDESW VECTIR, Wiceprezes Polskiej Federacji Dawnych Europejskich Sztuk Walki FEDER, Sędzia Główny w Turniejach Długiego Miecza, Korda i Indywidualnego Praktycznego ścinania na Czas oraz współtwórca regulaminów do tychże turniejów. Prowadzi treningi już od 12 lat. Wielokrotnie zapraszany jako instruktor podczas imprez DESW w Polsce i za granicą (m.in. SMDF, Swordfish, ŚKUNKS, Tyrnhau i W3).

Cena:

500 zł (130 euro) od osoby.

Cena obejmuje nocleg, wyżywienie i udział w treningach przez 7 dni. Proszę wziąć śpiwory!

Dane do przelewu:

Barbara Chlebowska
Ul. Słowicza 7
83-000 Pruszcz Gdański
15 1940 1076 6334 7328 0000 0000

Wymagana liczba uczestników: 30

Rejestracja:

By zarejestrować się, prosimy wypełnić [następujący formularz](#).

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany planu ramowego oraz listy instruktorów.

Wszelkie pytanie proszę kierować na adres: **order@sparringglove.com**

Do zobaczenia w Rotmance!

Organizatorzy:

Sparring Gloves, FEDER, Fechtschule Gdańsk, Ensifer

Sponsorzy:

