

OBÓZ SAMOBRONY BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU

Miejsce: Dźwirzyno k. Kołobrzegu

Zakwaterowanie: Ośrodek Wypoczynkowy „Pokusa”

Wyżywienie: całodzienne (4 posiłki + prowiant na drogę powrotną)

Transport: pociąg/autokar turystyczny

Rodzaj wyjazdu: obóz windsurfingowy dla dzieci i młodzieży

Wiek uczestników: 8-12, 13- 18 lat

DŹWIRZYNO - nadmorska miejscowość położona ok.12 km od Kołobrzegu, znana z jednej z najpiękniejszych plaż na wybrzeżu i najczystszych morskich kąpielisk. Usytuowana na mierzei przylegającej od północy do otwartego pasa nadmorskiego Bałtyku, od zachodu sąsiaduje z pięknym jeziorem Resko Pomorskie. Piękna, szeroka plaża przechodzi w kierunku lądu w wysoki wał wydmy, dochodzący do 16 m. n.p.m. Wydmy porośnięte lasem sosnowym stanowią atrakcyjny element miejscowego krajobrazu.

ZAKWATEROWANIE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Pokusa” położony jest blisko morza i piaszczystej plaży oraz w niedalekiej odległości od jeziora Resko Pomorskie. Położony na pięknie zagospodarowanym, ogrodzonym i zacisznym terenie, na którym znajdują się boiska do siatkówki i koszykówki. Jest też miejsce na ognisko i grill, a także plac zabaw i miejsca wypoczynku na świeżym powietrzu. Ponadto znajduje się tu tenis stołowy, bilard, a także piękne miejsce na dyskotekę na świeżym powietrzu. Ośrodek posiada dużą, przestronną stołówkę oraz salę konferencyjną.

Pokoje 4, 5, 6, 7 os., wyposażone w jednoosobowe kanapy oraz łóżka piętrowe, szafy, szafki nocne, stół i krzesła, telewizory, z łazienkami z pełnym węzłem sanitarnym.

WYŻYWIENIE:

Całodzienne: **4 posiłki** – śniadanie, obiad + podwieczorek, kolacja.

BRAZYLIJSKIE JIU - JITSU

w chwili obecnej to jedna z najpopularniejszych sztuk walki. **JIU - JITSU** wykazuje bardzo dobrą skuteczność w obezwładnianiu przeciwnika jednocześnie nie robiąc mu krzywdy.

BRAZYLIJSKIE JIU – JITSU (BJJ) wywodzi się z japońskiej sztuki walki Zapasów i Judo, obejmuje szeroki wachlarz dźwigni, chwytów unieruchamiających. Zabrania, podobnie jak Judo, brutalnych ciosów, kopnięć, wkładania palców do oczu, nosa. Koncentruje się na walce z jednym przeciwnikiem mając na celu sprowadzenie go do parteru i przejściu kontroli nad nim. Charakteryzuje się prostotą stosowanych technik i wysoką skutecznością.

BJJ – DLA KOGO? - dla każdego, kto chce się nauczyć skutecznej obrony przed przeciwnikiem sprowadzając go do parteru i blokując jego ruchy.

DLACZEGO WARTO TRENOWAĆ BJJ? – trenujesz nie tylko ciało, ale również swój umysł. doskonalisz charakter, trenujesz cierpliwość, uczysz się rozwiązywania problemów, dyscypliny, godzenia się z porażką. a co za tym idzie...? jesteś coraz silniejszy nie tylko fizycznie, ale i psychicznie.

KTO POPROWADZI ZAJĘCIA? – utytułowany czynny zawodnik JIU – JITSU. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski (świeżutki Srebrny medal na XIII Mistrzostwach Polski 26.02.2023) i Mistrzostw Europy.

Licencjonowany Instruktor sportowego Jiu – Jitsu. Trener z dziesięcioletnim stażem. Pan Michał C... . Przyjedziesz to zobaczysz 😊

Zapraszamy!!!

CO MUSISZ ZABRAĆ ZE SOBĄ? – worek dobrego humoru i wygodny strój sportowy (spodenki i koszulki)

PIKNIK WODNY (banan wodny, kajakarstwo i do wyboru windsurfing lub żeglarstwo)

- ✓ **Banan wodny** - Przejazdka po wodach jeziora Resko (oczywiście w kamizelkach asekuracyjnych), to wspaniała przygoda i moc adrenaliny!
- ✓ **Żeglarstwo** - zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa, budowa jachtu klasy PUCK, podstawy teorii żeglowania, zasady sterowania jachtem (praca: żagle-ster, odpowiednie ustawienie żagli względem wiatru), praca w roli członka załogi i sternika. Obowiązkowo kamizelki ratunkowe i asekuracyjne. Dodatkowo asekuracja z łodzi motorowej.
- ✓ **Windsurfing** - zasady bezpieczeństwa, budowa sprzętu i podstawy teorii żeglowania(w skrócie), ćwiczenia równoważne z deską na wodzie, podnoszenie żagla z wody, obroty deską z wiatrem i pod wiatr, pozycja startowa, jazda na halsie.
- ✓ **Kajakarstwo** - zasady bezpieczeństwa (środki asekuracyjne oraz sygnały dźwiękowe), budowa sprzętu, prawidłowy chwyt wiosła, nauka wiosłowania, nauka wiosłowania synchronicznego (w parach), nauka wsiadania i wysiadania z kajaka, nauka podstawowych manewrów na wodzie (pływanie na wprost, do tyłu, skręcanie, zawracanie), krótki rejs po jeziorze.

PROGRAM REKREACYJNY

- ✓ **Park linowy** – posiada trzy stopnie trudności. Trasa żółta – dla najmłodszych – ze świetnymi przeszkodami: kładką koala, serami szwajcarskimi, grzybkami, trawersem po ścianie. Trasa zielona – średnia – to takie przeszkody jak: kwadrat i kółko, beczka Flinston i przeszkoda koala. A pod koniec trasy wielki dwupłatowiec - rewelacyjna zabawa! Ostatnia trasa - czerwona – jest dosyć wymagająca i znajduje się na niej min. zestaw birmański rozrywający, rowerek, szczudła i kładka twister. Potrzeba sporej sprawności, żeby to wszystko pokonać, ale wy dacie radę!
- ✓ **Noc filmowa** – niezapomniana noc w towarzystwie wybranych przez Was bohaterów z ekranu. Tej nocy do woli będziecie oglądać, oglądać, oglądać i nie będziecie musieli iść spać.
- ✓ **Batut** - zapewnia loty i skoki na najwyższym pułapie. Zobaczmy jak poradzicie sobie wykonując przeróżne ewolucje w powietrzu podczas skakania na trampolinie większej, niż możecie sobie wyobrazić!
- ✓ **Zajęcia strzeleckie** - można strzelać celniej od Robin Hooda? Będzie okazja przekonać się o tym na strzelnicy łuczniczej. Wyłonimy na nich najlepszych łuczników i snajperów.
- ✓ **Orientering** - to zajęcia, na których zgłębimy tajniki posługiwania się mapą, kompasem i znakami topograficznym, aby dowiedzieć się jak zorientować się w terenie.

- ✓ **Survival** - jak rozpalić ognisko bez zapalki, jak zbudować obozowisko-szałas, jak się zakamuflować, jak zdobyć i przygotować pożywienie? Umiejętności te przydadzą się Wam nie tylko na obozie podczas uczestniczenia w grach i zabawach, ale również czasem w codziennym życiu.
- ✓ **Zajęcia sportowe** - nie zabraknie również rozrywek dla miłośników gier zespołowych. Poprowadzimy turnieje piłki nożnej, koszykówki, siatkówki, tenisa stołowego, gdzie będziecie mogli wykazać się umiejętnościami sportowymi. Poza tym mecze na najwyższym szczeblu przeciwko kadrze, bieg patrolowy, olimpiada sportów ekstremalnych, zawody na plaży.
- ✓ **Strategiczne gry terenowe, gry nocne, wędrówki piesze**
- ✓ **Baloniada** – to jedna z ulubionych Waszych gier. Polega na grze przez siatkę balonami wypełnionymi wodą.
- ✓ **Rekreacja** - oczywiście czas na leniuchowanie też się znajdzie. Plażowanie i kąpiele morskie lubi każdy, więc z pewnością ich nie zabraknie. Oprócz tego szereg zajęć z dużą dozą humoru: pokazy mody, karaoke, ogniska, dyskoteki, wieczory kabaretowe, konkurs rzeźby z piasku, spacer o zachodzie słońca i wiele innych atrakcji
- ✓ **Na niepogodę** - mamy również opcje awaryjne. W przypadku braku sprzyjającej aury wyciągniemy z rękawa zajęcia, które nie pozwolą Wam się nudzić. Malowanie twarzy, projekcje filmów, to tylko część propozycji.
- ✓ **Wycieczki** – Dźwirzyno posiada wspaniałe warunki do uprawiania turystyki pieszej i rowerowej, będziecie mieli okazje podziwiać piękne widoki i krajobrazy podczas licznych wycieczek po okolicy.

** Program Rekreacyjny dotyczy wszystkich uczestników obozu. W tzw. „Pikniku Wodnym” uczestnik musi dokonać wyboru pomiędzy żeglarstwem, a windsurfingiem.*

** Program będzie dostosowany do panujących aktualnie warunków atmosferycznych oraz możliwości, chęci i umiejętności uczestników.*

KADRA:

Wszystkie zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowaną i doświadczoną kadrę pedagogiczną i instruktorską z zastosowaniem wszystkich środków zapewniających bezpieczeństwo uczestników.

TERMIN i CENA:

Termin: **13.07.- 22.07.2023 r.**

Cena: **2490,00 zł**

DO 30.3.2023 REALIZUJEMY POLSKI BON TURYSTYCZNY !!

CENA ZAWIERA:

- ✓ zakwaterowanie, wyżywienie
- ✓ 8 dni treningów Jiu – Jitsu na sali gimnastycznej
- ✓ realizację programu rekreacyjnego
- ✓ sprzęt i materiały do realizacji programu
- ✓ opiekę kadry pedagogicznej i instruktorskiej, medycznej + podstawowe leki, ratowników
- ✓ Ubezpieczenie NNW SIGNAL IDUNA

CENA NIE ZAWIERA:

- ✓ transportu – dopłaty za dojazdy z wybranej miejscowości (szczegóły w rozkładzie jazdy poniżej)

UWAGI:

- ✓ Obóz odbędzie się tylko przy zebraniu odpowiedniej ilości chętnych. W przypadku za małej ilości uczestników, organizator może zaproponować inny tematycznie obóz, w tym samym miejscu i czasie.
- ✓ Ceny dla grup zorganizowanych negocjowane są indywidualnie.

TRANSPORT PKP W OBYE STRONY:

- ✓ Kraków Główny Dopłata 280 PLN
- ✓ Katowice Dopłata 240 PLN
- ✓ Kędzierzyn-Koźle Dopłata 240 PLN
- ✓ Opole Dopłata 230 PLN
- ✓ Wrocław Dopłata 230 PLN
- ✓ Leszno Dopłata 210 PLN
- ✓ Poznań Dopłata 200 PLN
- ✓ Piła Dopłata 180 PLN
- ✓ Warszawa Dopłata 260 PLN
- ✓ Toruń Dopłata 220 PLN
- ✓ Bydgoszcz Dopłata 210 PLN

TRANSPORT ODBYWA SIĘ PO ZEBRANIU MIN. 5 OSÓB Z WYBRANEJ MIEJSCOWOŚCI

PROMOCJE NA LATO 2023 r.

Nazwa Promocji	Kwota rabatu
FIRST MINUTE - zapłać całą kwotę za zarezerwowany obóz do 15.03.2023	100 zł
RODZEŃSTWO - dla rodzeństwa jadącego na nasz obóz rabat na każde dziecko	100 zł
PRZYJACIELE - zabierz ze sobą co najmniej 3 osoby, które zapiszą się razem z Tobą na obóz, a każda z tych osób otrzyma rabat 50 zł. A TY 100 zł	50 zł 100 zł
ZŁOTY BON - dla Obozowiczów, którzy uczestniczyli w 5 lub więcej obozach Active - Camp	150 zł
SREBRNY BON – dla Obozowiczów, którzy uczestniczyli w 3 lub więcej obozach Active – Camp	100 zł
BRAZOWY BON – dla Obozowiczów, którzy uczestniczyli w 1 lub 2 razy obozach Active – Camp	50 zł

*** Promocje nie łączą się**