



SPORTO KLUBAS „BALTASIS TIGRAS“
STOVYKLA: „KARATĖ - JUDESIO GALIA 2025“

ORGANIZATORIUS: Sporto klubas „Baltasis tigras“

DATA: 2025 m. liepos 7 - 8 d.

VIETA: Turgaus a. 15, Šiauliai.

DALYVIAI: vaikai nuo 7 m. iki 13 m.

STOVYKLOS VADOVAI: Egidijus Daknys ir Tomas Balčius.

TIKSLAS.

1. Sutelkti dalyvius į prasmingą fizinį aktyvumą – per karatė technikos, judesio ir koordinacijos užsiėmimus.

UŽDAVYNIAI.

1. Ugdyti gebėjimą susikaupti, veikti sąmoningai ir išbūti fiziniuose iššūkiuose.
2. Stiprinti fizinį parengimą.
3. Skatinti bendrystę ir komandinį ryšį tarp dalyvių per bendras veiklas.

POGRAMA.

- ❖ 18.00 - 18.30 supažindinimas su taisyklėmis
- ❖ 18.30 - 19.00 paskaita apie fizinio aktyvumo naudą.
- ❖ 19.10 - 22.00 val. fizinio aktyvumo pratybos, konkursai.
- ❖ 22.00 - 22.20 val. pasivaišinimas natūraliomis obuolių sultimis.
- ❖ 22.30 - 00.00 val. naktinis karatė animacinis arba meninis filmas
- ❖ 00.00 - 7.00 val. miegas (turėti pagalvėlę, miegmaišį arba užsikloti, galima turėti pripučiamą čiužinį).
- ❖ 07.00 - 07.15 val. rytinė mankšta.
- ❖ 07.30 - 08.30 val. rytinis kvadratas.
- ❖ 08.30 - 09.00 val. ryte pasiimti iš stovyklos.

FINANSAVIMAS. Finansuojama LKF fizinio aktyvumo programos ir sporto klubo “Baltasis tigras” lėšomis.

PRIEMONĖS. Karatė tatamis, karatė letenos, spalvoti kūgiai, greičio kopetėlės, vikrumo žiedai, virvė.