



LIETUVOS TRADICINIO KARATE ASOCIACIJA

VILNIAUS TRADICINIO KARATE DO IR KITŲ
KOVOS MENŲ KLUBAS "LŪŠIS"

TRADICINIO KARATE VASAROS STOVYKLA „GASSHUKU 2010“
DIENOTVARKĖ

Antradienis, rugpjūčio 3 d.	Trečiadienis, rugpjūčio 4 d.
Atvykimas	6.30 – 7.30 – Meditacija (Įvadas, praktika.) Vieta: Katerių prielauka
Iki 13.00 – registracija	8.30 – 9.30 – Pusryčiai
13.00 – 14.00 – Įsikūrimas	11.00 – 13.00 – Karate pratybos
14.00 – 15.00 – Pietūs	13.30 – 14.30 – Pietūs
15.00 – 15.30 – Susirinkimas	14.30 – 15.30 – SIESTA :)
15.30 – 17.00 – Komandų pasirengimas prisistatymui	15.30 – 16.45 – Komandinės rungtys
17.00 – 18.15 – Karate pratybos (Įvadas)	17.00 – 18.15 – Karate pratybos
18.30 – 19.15 - Vakarienė	18.30 – 19.30 – Vakarienė
19.30 – 21.00 - Komandų prisistatymas, rungtys!	19.30 – 21.00 – „Lietuvos karių misija Afganistane“ susitikimas su mjr. Robertu Jurgelaičiu
21.00 – 21.45 – Paskaita „Lyderystė bendravime“	21.15 – 22.00 - Gitaros muzikos vakaras, dainos
22.00 - Poilsis/Miegas	22.15 – Miegas
Ketvirtadienis, rugpjūčio 5 d.	Penktadienis, rugpjūčio 6 d.
6.30 – 7.30 – Meditacija (Pageidaujantiems; praktika)	6.30 – 7.30 – Meditacija (Pageidaujantiems)
8.30 – 9.30 – Pusryčiai	8.30 – 9.30 – Pusryčiai
11.00 – 13.00 – Karate pratybos	11.00 – 13.00 – Karate pratybos
13.30 – 14.30 – Pietūs	13.30 – 14.30 – Pietūs
14.30 – 15.00 – SIESTA :)	14.30 – 15.30 – SIESTA :)
15.00 – 18.00 – Juodoji keramika/Ekskursija laivu/Orientacinis (Pasiskirstysime į 3 grupes)	15.30 – 16.45 – Komandinės rungtys
18.30 – 19.30 – Vakarienė	17.00 – 18.15 – Karate pratybos
19.30 – 21.00 – „Robinsoniada 2010“	18.30 – 19.00 – Vakarienė
22.00 – Miegas	19.15 – 22.00 – Susitikimas su Sauliumi. Tema: „Masažai. Pirtys. Maudynės“
22.00 – Miegas	22.00 – Miegas
Šeštadienis, rugpjūčio 7 d.	Sekmadienis, rugpjūčio 8 d.
6.30 – 7.30 – Meditacija (Pageidaujantiems)	9.30 – 10.30 – pusryčiai, išvykimas
8.30 – 9.30 – Pusryčiai	11.00 – susirinkus visus daiktus, susitvarkius namelius atsisveikiname ir išvykstame namo:)
11.00 – 13.00 – Karate pratybos	
13.30 – 14.30 - Pietūs	
15.15 – 16.30 – Atestaciniai egzaminai kyu laipsniams	
16.45 – 18.15 - Komandinės rungtys	
18.30 – 19.30 - Vakarienė	
19.30 – 21.00 – Renginys - Siurprizas:)))	
21.30 – 22.30 – Ugninis kilimas. Įvadas. Praktika	
22.30 – 24.00 - Šokiai – Pokiai:)	
24.00 – Labai saldus miegas:)	