

SOUSTŘEDĚNÍ SK KARATE SPARTAK HRADEC KRÁLOVÉ

NEKOŘ 2011 - I .

pro skupiny Bez kyu, Kurz 7-14 let, 8.kyu, 7.kyu DC, 7.kyu DB,DN

Kdo se může soustředění zúčastnit

Soustředění Nekoř 2011 - I. je určeno pro cvičence tréninkových skupin bez kyu, Kurz 7-14 let, 8.kyu, 7.kyu DC, 7.kyu DB,DN

- od 8 let - za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské přestupky

- od 7 let - za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské přestupky a po zvážení rodičů, zda dítě v tomto věku týdenní soustředění zvládne



Podmínky účasti

- dobrá kázeň a tréninkový přístup během sezóny
- vyplnění a odevzdání přihlášky a dalších dodaných formulářů
- zaplacení soustředění do 1.6.2011
- chuť získávat nové dovednosti karate, dozvídat se nové poznatky o bojovém umění

Odjezd a příjezd

Odjezd: od ZŠ Josefa Gočára v sobotu 16.7.2011 v 9.00 hodin

Příjezd: k ZŠ Josefa Gočára v pátek 22.7.2011 v 16.00 hodin

Doprava

Dopravu zajišťuje klub pomocí pronajatých autobusů dopravních společností, cena dopravy je v ceně soustředění



Strava, pitný režim

Strava na soustředění je zajištěna v dostatečném množství a kvalitě. Denně se podává snídaně, oběd, večere a lehká druhá večere. S sebou není třeba přibalovat další jídlo. V případě potřeby lze využít prodejního stánku s potravinami přímo v objektu ubytovny. K dispozici je také po celý den čaj zdarma, voda z kohoutku je pitná s velmi dobrou kvalitou. Pro optimální připravenost na tréninky, soutěže a závody na soustředění obdrží každý účastník „Pokyny pro stravu a pití v souladu se správným stravovacím a pitným režimem” na email, který bude uveden na přihlášce.

Náplň soustředění

- důkladná příprava na páskování a dílčí, popřípadě hlavní zkoušky páskování
- nácvik technik se zaměřením na zvýšení rychlosti, energie a aplikaci v kumite i kata
- měření energie technik na počítačovém softwaru
- vyzkoušení cvičení se zbraněmi Bó, Nunchaku, Tonfa
- přednášky o historii karate, taktice boje, významu japonských názvů technik
- zajímavé japonské dovednosti - origami, psaní vlastního jména v japonském písmu
- soutěže a turnaje - bojové scénky, trojboj karate, vědomostní a dovednostní soutěže

Cena a platba soustředění, storno poplatky

Cena soustředění je 2490,- Kč.

Platba na účet klubu 882828028/5500 se jménem účastníka, popřípadě s VS shodným s rodným číslem účastníka.

Platba musí být na účet připsána do 1.6.2011.

Pokud cvičenec platbu uhradí a nebude se moci soustředění zúčastnit, částka se v celé výši přesune do nové sezóny jako poplatek za novou sezónu.

Pokud se účastník soustředění nezúčastní bez vážnějších důvodů, bude mu částka vrácena bez storno poplatku 500,- Kč, tedy 1990,- Kč.

Pokud se cvičenec nezúčastní soustředění z důvodu onemocnění a nebude v další sezóně pokračovat v trénincích karate, bude mu částka vrácena bez storno poplatku 500,- Kč, tedy 1990,- Kč.

Co vzít či nevzít s sebou

POVINNĚ VZÍT K ODJEZDU (nutné pro absolvování soustředění)

cvičenci mladší 18 let

- kartičku pojišťovny, vyplněnou přílohu potvrzení o bezinfekčnosti a prohlášení rodičů o schopnosti cvičence absolvovat soustředění, zdravotní a očkovací průkaz, kopii vyplněného a od lékaře potvrzeného formuláře o způsobilosti k pobytu (lze použít i formulář z jiného tábora, pokud není potvrzení lékaře starší jednoho roku)

cvičenci starší 18 let

- kartičku pojišťovny, vyplněnou přílohu potvrzení o bezinfekčnosti a prohlášení o schopnosti absolvovat soustředění, průkaz karate

dále s sebou vzít

- standardní vybavení na týdenní pobyt, tedy oblečení a obutí pro volný čas ven i do ubytovny, hygienické potřeby, psací potřeby, čepici pro pobyt na slunci, krém na opalování, pláštěnku
- kimono, sportovní oblečení a obutí pro trénink ven i do tělocvičny

s sebou nebrat

- jídlo navíc, především potraviny neodpovídající zdravé výživě a tedy nevhodné pro tréninkové soustředění
 - děti mobilní telefony, dospělí notebooky - jde o nejrušivější prvky z hlediska týdenní práce s vnitřní energií
 - dražší věci - hodinky, řetízky, náušnice atd., drahé oblečení, větší částky peněz
- Podrobnější instrukce obdrží účastníci na email, který bude uveden v přihlášce