



柔道



SHOCHU GEIKO PRO DOSPĚLÉ
CAMP MĚCHENICE
8 - 11.7.2016



Letní soustředění je opět tady ☺ proběhne v campu Měchenice asi 30 km od Prahy. Doprava auty, nebo vlakem - (mám dvě místa volná ☺)

Zaměříme se na techniky **NAGE WAZA** rozebereme techniky **5-3 kyu**. Co lepšího než uchi-mata na fotbalovém hřišti.. ☺

Náplní soustředění budou výše zmíněné techniky, kombinace, protichvaty, dále pak cvičení Judo Kata - Kime no kata – staré formy sebeobran

- Nage no kata – techniky hodů

Bude prostor i pro free keiko - samostudium. Katy povedeme doplnkově jen úryvky, na to budou sloužit speciální výukové hodiny.

Závěrem soustředění zájemci budou konat zkoušky před zkušební komisí na zvýšení technických stupňů -kyu, dle standartního ceníku klubu.

PŘÍJEZD	8.7.2016	KOLEM
PÁTEK		18:00
ODJEZD	11.7.2016	KOLEM
PONDĚLÍ		17:00

UBYTOVÁNÍ

Ubytování v Bungalovech (2,3 – 4 lůžkové), sprchy a toalety v areálu k dispozici kdykoliv zdarma.

STRAVA

Zajištěna plná penze v místní restauraci, po večerech je možné zde zajít na pivo a hrát třeba stolní hry.

(pitné nápoje zakoupené v restauraci na vlastní náklady), pitný režim během dne zajištěn minerálními vodami.

Za pěkného počasí je možnost využít místní bazén.

SEBOU

Hygienické potřeby, plavky, boty na běhání, do deště, do trávy, věci na cvičení pro venkovní aktivity

(vhodné staré kimona, maskáčové kimona, maskáče, čerňáky, věci pro volný čas)

CENA AKCE: 2200,- Kč/os.

víkendové soustředění proběhne při minimální účasti 10 osob

č.ú. 159058458/0600

Zadat Váš var.symbol do poznámky: Měchenice

Splatnost do 15.6.2016

CENA ZAHHRNUJE

Ubytování, stravu, pitný režim po celý den (láhve vod, minerálek), zdravotníka, odborný personál, tréninky, cvičební pomůcky.

V CENĚ NENÍ

Konsumace alkoholických a nealkoholických nápojů v restauraci.

ZKOUŠKY DLE POPLATKU ČSJu

5-4. KYU	200,- Kč
3-2. KYU	300,- Kč
1.KYU	500,- Kč

NUTNO NAHLÁSIT PŘEDEM //zasklený certifikát o zkoušce cena 150,-Kč //

HRUBÝ PLÁN SOUSTŘEDĚNÍ

PÁTEK večer: příjezd kolem 18:00 hod. ubytování, zahájení soustředění - oheň – buřty

SOBOTA a NEDĚLE

OD	DO	POPIS
7:30	8:00	budíček, hygiena
8:00	9:00	snídaně
9:30	12:00	trénink
12:30	13:30	oběd
13:30	14:30	polední klid (možnost využití bazénu)
14:30	17:00	trénink
17:00	18:00	Free keiko (volné cvičení, nácvik na zkoušky, samostudium)
18:00	19:00	večeře
19:00	20:00	nácvik KATA

PONDĚLÍ

OD	DO	POPIS
7:30	8:00	budíček, hygiena
8:00	9:00	snídaně
9:00	12:00	trénink na zkoušky
12:30	13:30	oběd
13:30	14:30	polední klid (možnost využití bazénu)
14:30		zkoušky

V případě dotazů mě neváhejte kontaktovat



柔道



Judo Club Raion-ryu
Za Invalidovnou 579/3
Praha 8, 186 00

www.judopraha.eu, www.sebeobranapraha.eu
Rubínek Filip + 420 777 166 156
e-mail: filip@kurzysebeobranany.cz