

柔道



LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ KODOKAN JUDO VĚŠÍN 10-13.8.2018

Rozebereme **NAGE WAZA 6-1. kyu**, kombinace, přechody, kumi kata, jednotlivé techniky, aplikace do zápasu. Fyzická příprava **nejen** na zápasy, relaxační cvičení, dechová, kompenzační cvičení a strečink. Možnost promítání v učebnicové místnosti za pomoci projektoru. Rozebereme zápasy, budeme si promítat staré filmy a výukové DVD, které mám z Japonska. Pokud bude čas a zájem.

DOPRAVA

- VLASTNÍ auty, autobusem**, doprava je čistě na Vás. Doporučuji se mezi sebou domluvit a naplnit auta na cestu tam i zpět.
- Autobusem z Prahy**: ze zastávky Na Knížecí do Příbrami a místním spojem do obce Věšín (1.5 hodina cesty), zde bychom Vás na zastávce vyzvedli.

CÍL rekreační středisko Věšín, Věšín 172, 262 43, oblast BRDY

V CENĚ JE

Ubytování v chatkách, 3x denně strava, tréninky v přírodě, tatami na zkoušky (případně na náročnější techniky), pitný režim po celý den (balení vod, minerálek), zdravotník, odborný personál, cvičební pomůcky, bazén. Spacák netřeba, bude povlečení.

V CENĚ NENÍ

konzumace alkoholických a nealkoholických nápojů v restauraci. **Platba za zkoušky kyu** (zaplacený roční licenční poplatek svazu, splněna docházka min 80%, fotografie v databázi i v průkazu). **Certifikát** (150,-Kč) **hlásit předem**. Poplatek za zkoušky kyu je uveden na našem webu.

PŘÍJEZD A PROGRAM

pátek večer od 17:00 hod. ubytování, trénink od 18-19h (sebeobrana v přírodě), sobota+neděle - ranní trénink 6:30-7:30h – venku v přírodě, 8-9h snídaně, 10-12h trénink, 12-13h oběd, 13-15h polední klid, 15-17h – trénink, 18-19h večere, volný program (free keiko, samostatná příprava na zkoušky), pondělí – 8-9h snídaně, úklid chatek, 10-13h zkoušky, 13-14h – společný slavnostní oběd, ukončení akce!
Program se může lehce upravit, přizpůsobit podmínkám.

ODJEZD

Pondělí po obědě (kolem 14h), **do 11h se musí vyklidit chatky.**

CENA ZA SOUSTŘEDĚNÍ 2500,- Kč/os. pro Instruktory sleva 500,-Kč

Platbu uhradit max. do 31.5.2018, na č.ú.: 159058458/0600 pod vaším přiděleným VS, do pozn. LSJ (letní soustředění Judo). Hlaste se do konce května!!! ..bez uhrazené platby není možné se zúčastnit!

Soustředění proběhne při min.účasti 10 osob!!!!

Rubínek Filip – tel.: 777166156 /e-mail: filip@kurzysebeobrany.cz