



柔道

Shochu Geiko pro dospělé Chata Nebákov 3. ročník

柔道



Léto se blíží a sním i naše soustředění ☺ hluboko v Českém ráji, uprostřed prachovských skal opět v chatě Nebákov (asi 70 km od Prahy). Doprava vlastními auty, opět se poskládáme, míst bude dostatek. Dojo je přímo v budově včetně tatami. Možnost se koupat ve velkém rybníku přímo před budovou obklopeni skálami..

Zaměříme se na techniky NAGE WAZA, kde rozebereme techniky **5-1 kyu**. Nebude chybět trénink NE-WAZA, SEBEOBRANA (nože, teleskop, údery, kopy, úchopy..), nebo cvičení KATA.

CÍLEM letošního ročníku bude zvýšit fyzičku, posílit stránku v randori, zkusíme zápas ve stylu **Ganryujima – cesta samuraje** (zápasy postoj/zem s rukavicemi a speciálním oděvem bojovníka Judó samuraj), dále pak GO-KYO maraton – projedeme všechny základní techniky Judó v postoji a domů odjedeme plni pocitu, že jsme do toho letos dali opravdu maximum...

Bude prostor i pro free keiko - samostudium. Zkoušky kyu stupně letos dělat nebudeme, nebo jen výjimečně na osobní žádost.

PŘÍJEZD ČTVRTEK	19.8.2021	KOLEM 17:00 h
ODJEZD NEDĚLE	22.8.2021	KOLEM 14:00 h

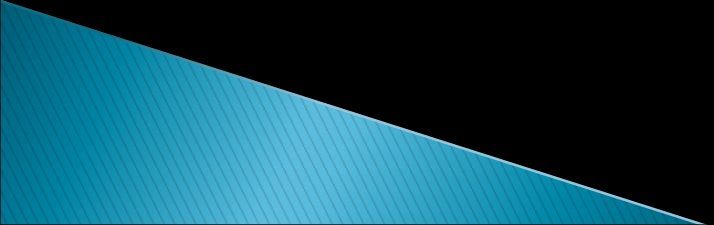
UBYTOVÁNÍ

Ubytování v budově, postele a povlečení k dispozici. Toalety a sprchy v budově.

STRAVA a AKTIVITY

Zajištěna plná penze v místní restauraci, pitný režim v restauraci je zajištěn pouze při stravování. Po celý den, i večer je restaurace hostům otevřená! (pitné nápoje zakoupené v restauraci - na vlastní náklady). **BĚHEM TRÉNINKU zajištěn pitný režim (láhve s vodou, šťáva).**

Za pěkného počasí je možnost využít místní rybník ke koupání. Okolí chaty je opravdu v krásné přírodě.



CENA AKCE: 3000,- Kč/os. INSTRUKTOŘI sleva - 2500,-Kč

víkendové soustředění proběhne při minimální účasti 10 osob

záloha do 15.5.2021 ve výši 1500,-Kč, zbytek do 15.6.2021 pod přiděleným VS, č.ú.: 2801907883/2010 do pozn. LS

V CENĚ:

Ubytování, strava, pitný režim, zdravotník, lektoři, dojo s tatami, speciální cvičební pomůcky.

Certifikát za zkoušku kyu je v ceně zkoušek! Letos nebude.

V CENĚ NENÍ:

Konzumace alkoholických a nealkoholických nápojů v restauraci. Zkoušky kyu.

Ke zkouškám je nutné mít uhrazenou licenci svazu, v případě průkazu foto a vyplněné údaje.

PLÁN SOUSTŘEDĚNÍ - je orientační, může se měnit časový harmonogram

ČTVRTEK - příjezd kolem 17:00 hodiny, ubytování, stavba tatami, zahájení soustředění tréninkem v 19:00-20:00 hodin. **Čtvrtek je bez večere!**
Posezení v restauraci, seznámení se s plánem soustředění.

PÁTEK a SOBOTA

OD	DO	POPIS
7:30	8:00	budíček, hygiena
8:00	9:00	snídaně
10:00	12:00	trénink
12:30	13:30	oběd
13:30	14:30	polední klid (možnost koupání)
15:00	17:30	trénink v přírodě / v dojo / Sobota - zápasy Ganryujima
17:30	18:00	příprava na večeri
18:00	19:00	večeře
19:30	21:00	Free keiko (volné cvičení, nácvik na zkoušky, samostudium) Tzn. Dobrovolné tréninky

ZKOUŠKY

5. KYU	200,- Kč
4. a 3. KYU	300,- Kč
2. KYU	500,- Kč
1.KYU	700,- Kč

NEDĚLE

OD	DO	POPIS
7:30	8:00	budíček, hygiena
8:00	9:00	snídaně
9:00	11:00	trénink - opakování
12:30	13:30	oběd
14:00		Ukončení akce – odjezd domů

VEDOUcí: RUBÍNEK Filip - 3. dan Judo, 3. dan Taijutsu, Tel.: 777166156, e-mail: filip@kurzysebeobranys.cz

V případě pozdějšího příjezdu, nebo dřívějšího odjezdu, lze částku ponížít, bude-li to závčas hlášeno!

V případě dotazů mě neváhejte kontaktovat



柔道



Judo Club Raion-ryu
Kundratka 19
Praha 8, 186 00



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