



柔道



SHOCHU GEIKO PRO DOSPĚLÉ
CHATA NEBÁKOV
25-28.7.2019



Letní soustředění je opět tady ☺ proběhne poprvé hluboko v Českém ráji, uprostřed prachovských skal v chatě Nebákov (asi 70 km od Prahy). Doprava vlastními auty, poskládáme se, míst bude dostatek. Dojo bude k dispozici přímo v budově včetně tatami.

Zaměříme se převážně na techniky **NAGE WAZA**, kde rozebereme techniky **5-1 kyu**. Také na přechody postoj/zem, škrčení a páky.

Náplní soustředění bude hlavně příprava na zkoušky. Nebudou chybět kombinace technik, proti chvaty, dále pak cvičení sebeobranu venku v přírodě, nebo v dojo na tatami. Bude prostor i pro free keiko - samostudium.

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

PŘÍJEZD	25.7.2018	KOLEM
ČTVRTEK		18:00
ODJEZD	28.7.2018	KOLEM
NEDĚLE		14:00

UBYTOVÁNÍ

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

STRAVA a AKTIVITY

Zajištěna plná penze v místní restauraci, pitný režim zajištěn pouze při stravování. Po celý den, i večer je restaurace hostům otevřená!

(pitné nápoje zakoupené v restauraci na vlastní náklady)

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

SEBOU

Hygienické potřeby, plavky, obuv do chaty, lesa, do deště, věci na cvičení pro venkovní aktivity, i do dojo, apod.

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

CENA AKCE: 2000,- Kč/os.

víkendové soustředění proběhne při minimální účasti 10 osob
platba do 15.6.2019 pod přiděleným VS, č.ú.: 159058458/0600 do pozn. LS

V CENĚ:

Ubytování, stravu, pitný režim ke stravě, zdravotníka, lektory, tréninky v dojo na tatami, cvičební pomůcky.
Certifikát za zkoušku kyu je v ceně zkoušek!

V CENĚ NENÍ:

Konzumace alkoholických a nealkoholických nápojů v restauraci. Zkoušky kyu.
Ke zkouškám vyplněný průkaz Judo, nutno mít uhrazenou licenci svazu.

PLÁN SOUSTŘEDĚNÍ – může se lehce měnit časový harmonogram

ČTVRTEK - příjezd kolem 18:00 hodiny, ubytování, stavba tatami, zahájení soustředění tréninkem v 19:30-20:30 hodin.
Posezení a seznámení se s plánem soustředění.

PÁTEK a SOBOTA

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 koupání)
15:00	17:30	trénink v přírodě / v dojo (dechová cvičení, meditace, seboe)
17:30	18:00	příprava na večeri
18:00	19:00	večeře
19:00	20:00	Free keiko (volné cvičení, nácvik na zkoušky, samostudium)

ZKOUŠKY

5. KYU	100,- Kč
4. KYU	300,- Kč
3-2. KYU	400,- Kč
1.KYU	500,- Kč

NEDĚLE

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

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@kurzysebeobrany.cz