

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ JUDÓ PRO DOSPĚLÉ

- SHOCHU GEIKO -

CHATA NEBÁKOV- 18-21.8.2022

HURÁÁÁ.. **letní soustředění JUDÓ** proběhne 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**.

Tréninky NE-WAZA, SEBEO (nože, teleskop, údery, kopy, atd..), nebo cvičení

KATA, popř. KATAME, NAGE, KIME, či GOSHIN JUTSU NO KATA-podle vašeho přání.

Bude prostor i pro Free keiko – samostudium, příprava na zkoušky kyu.

Závěrem soustředění se budou konat zkoušky před zkušební komisí na zvýšení technických stupňů – kyu, ceník je umístěn níže. Kdo bude mít zájem, není problém vám udělit kyu stupeň, pokud budete mít odovídající znalosti a zaplacený poplatek ČSJ (300,-Kč na rok).

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, na tréninku budou opět láhve vody a šťáva.

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

SEBOU

Hygienické potřeby, plavky, obuv - do chaty (přezůvky), boty do lesa, do deště, věci na cvičení (vhodné staré kimono, věci pro volný čas)



CENA AKCE: 3000,- Kč/os.

víkendové soustředění proběhne při minimální účasti 6 osob

záloha do 15.6.2022 ve výši 1500,-Kč, zbytek do 15.7.2022 pod přiděleným VS, č.ú.: 2801907883/2010 do pozn. LS

V CENĚ:

Ubytování, strava, pitný režim, zdravotník, lektori, dojo s 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 je nutné mít uhrazenou licenci svazu, v případě průkazu foto a vyplněné údaje. Aby byly splněny podmínky dané ČSJ.

ZKOUŠKY

5. KYU	Zdarma!
4. - 3. KYU	300,- Kč
2. KYU	500,- Kč
1.KYU	700,- Kč

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 s večerí!** Po tréninku posezení v restauraci, seznámení se s plánem soustředění.

PÁTEK a SOBOTA

NEDĚLE

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

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

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

V případě pozdějšího příjezdu, nebo dřívějšího odjezdu, je nutno tuto skutečnost nahlásit!

foto 2019 – Nebákov (archive JCRR)

