



Letní soustředění Štědronín 2017



Denní program:

- ranní rozcvička podle Norbekova, meditace, otužování
- snídaně
- dopolední trénink zaměřený na kumite, bunkai a kondičně na rychlost a krátkodobou vytrvalost
- oběd
- odpolední trénink zaměřený na kihon, kata a kondičně na vytrvalost na hranici ANP
- večeře
- besedy o karate, Reiki, léčení, společných principech všech směrů duchovního vývoje
- večerní trénink začínající posilováním a dále zaměřený na vnímání a soustředění

Vybavení s sebou:

Karategi (kdo může 2x až 3x), chrániče rukou, boty na cvičení venku (cvičíme bosí, jen v případě zimy obutí), ručníky, plavky, plavecké brýle, kousek karimatky na posilování, přezutí do chaty (nejlépe crocsy i na ven před tréninkem), láhev na pití, teplé oblečení k táboráku, kapesné. Děti kopii kartičky ZP a kopii očkovacího průkazu. Doporučuji si vzít nunchaku, pokud máte.

Podmínky:

minimálně 8. kyu, dobrý zdravotní stav

Termín:

Od 22.7.16 – sobota příjezd zhruba mezi 14-18 h (večeře v 19.00?)

Do 29.7.16 – sobota (končíme snídaní)

Cena: děti do 12 let 4.400,-Kč, dospělí 4.700,-Kč

Cena zahrnuje cvičení, ubytování, snídaní, oběd, večeři, svačinu.

K dispozici je čaj, nebo voda se šťávou po celý den.

Tréninky 3x denně, výlety, meditace, táborák.

K závazné přihlášce se vybírá záloha 3.000,- Kč, doplatek hned při příjezdu.

Doprava:

vlastní

Směr: Praha – Strakonice, v Čimelicích na konci vesnice vlevo Smetanova Lhota, pak po 121 směr Zvíkovské podhradí. Ještě před mostem přes Otavu vpravo směr Štědronín Plazy (až 2. odbočka) a pak až na konec lesem kam to jde.

Souřadnice: 49.421177, 14.193889

Náplň soustředění:

cvičení v přírodě, karate je pojato jako bojový systém a tréninky jsou zaměřeny zejména na přesnost, správně provedené kime a časování, úderové tréninky, debaty a diskuze,

zkoušky STV 7.kyu až 1.dan.

Tréninky vede:

Ing. Karel Švejda

4.dan WKF/ČSKe

Tel.: 775927197