



Letní soustředění Štědronín 2019



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

Do 27.7.19 – sobota (končíme snídaní)

Cena: (děti do 12 let 4.600,-Kč, dospělí 5.000,-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 4000,- 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