



Karate Lions Camp 2016 – info a přihláška

Karate Lions Pardubice pořádá od 11. do 17. 7. 2016 letní soustředění se zaměřením na trénink karate a pohybové aktivity.



Možnost s karate na campu začít úplně od začátku. □

(v rezervaci skupina: Nábor)

Místo:

Autokemp Břehy Buňkov (cca 10 km od Pardubic)

www.bunkov.cz

Příjezd:

Sraz v autokempu Buňkov **10:00 – 11.7.2016 – pondělí**

Odjezd:

Po slavnostním předávání pásků **v neděli 17. 7. 2016 – 12:00**

Datum:

11. – 17. 7. 2016

Vybavení:

Věci na cvičení karate – kimono, chrániče, pásy, ...

Láhev na vodu

Pokrývku hlavy

Věci na cvičení venku – tepláky, mikina, pevné boty, ...

Běžné oblečení – teplé i chladné počasí

Spacíky

Hygienické potřeby

Rozpis tréninků a denní režim:

7:00 – Budíček

7:10 – 7:40 – Rozcvička



8:00 - 8:30 - Snídaně

9:00 - 10:00 - 1. tréninkový blok

(rozdělený do skupin)

10:00 - 11:00 - Osobní volno

11:00 - 12:00 - 2. tréninkový blok

(rozdělený do skupin)

12:00 - Oběd

12:30 - 14:00 - Polední klid

14:00 - 15:00 - 3. tréninkový blok

(společný)

15:00 - Svačina

15:30 - 16:30 - Dobrovolný trénink

(individuální příprava: páskování, ME, ...)

16:30 - 17:30 - 1. doprovodný program

17:30 - Večeře

18:30 - 2. doprovodný program

22:00 - Večerka (do 18 let)

Témata tréninků a dnů:

Pondělí: úvodní trénink

Úterý: seminář kata

Středa: seminář kumite

Čtvrtek: regenerace, technika + trénink na páskování, karneval (převlek karatista je zakázán ☐)

Pátek: technika + trénink na páskování

Sobota: páskování + talentová zkouška (profi karate), japonský večer

Neděle: závěrečný trénink, slavnostní předávání pásků (od 11:00), odjezd

Program:

Trénink karate

– trenéři **Karate Lions Pardubice**



- pozvání **instruktoři a členové repre ČR**
- rozdělení **dle věku a výkonnosti**
- **vybavená tělocvična s tatami**
- možný **venkovní trénink** (při dobrém počasí)

Příprava na páskování + dílčí zkoušky

Páskování – na závěr campu

Talentové zkoušky do skupiny **Profi Karate C a B**

Hry

Pohybové aktivity

Celotáborové soutěže

Bohatý doprovodný program ☐

Slavnostní předávání pásků - neděle 17.7.

Strava:

Plná penze

Snídaně, oběd, svačina, večeře

Ubytování:

Dvoulůžkové vybavené pokoje

(lepší než stany minulý rok ☐)

Kompletní zázemí kempu Buňkov

Hřiště

Možnost koupání

+ další volnočasové vyžití

Fotky:



Cena:

Cvičící: 2900 Kč

Necvičící (doprovod): 2500 Kč

(**Cena zahrnuje** ubytování, stravu (plná penze), nájem tělocvičny, tréninky karate, pohybové aktivity, doprovodný program a drobný dárek)



Jednotlivý den (program a tréninky jako seminář): 300 Kč

Platba do konce května na účet klubu **(2000395689 / 2010)**

~~Nevratná záloha 500 Kč do 15.4. na účet klubu (2000395689 / 2010)~~

Storno a vrácení platby:

30 dnů před akcí se vrací 90 %, 15 dnů 80%, 7 dnů 50%, méně než 7 dnů 20%.

Rezervace:

(počet míst je omezený na max. 50 osob – proveďte rezervaci včas ☐)

Načítání...