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, pásky, …

Láhev na vodu

Pokrývku hlavy

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

Běžné oblečení – teplé i chladné počasí

Spacáky

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
(individualní 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**

– pozvaní **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…