



Letní soustředění – Karate Lions Camp 2017 – info a přihláška

Karate Lions Pardubice pořádá od 13. do 16. 7. 2017 letní soustředění se zaměřením na trénink karate, sebeobranu a pohybové aktivity.



Možnost s karate na campu začít úplně od začátku. □

(v rezervaci skupina: Nábor)

[su_button url="http://karate-lions.cz/soustredeni-2017/#rezervace" background="#35a30e" icon="icon: check-circle"]Přihlásit se[/su_button]

Místo:

Autokemp Břehy Buňkov (cca 10 km od Pardubic)

www.bunkov.cz

Příjezd:

13.7.2017 - čtvrtek

Předání dětí / sraz: **7:30 - 8:30**

(od 9:00 první trénink)

Odjezd:

16. 7. 2017 - neděle

Balení věcí: **16:30 - 17:30**

(17:30 - odjezd)

Datum:

13. - 16. 7. 2017

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, závody, ...)

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:

Čtvrtek:

- úvodní trénink,
- **technika** + trénink na páskování,
- hry

Pátek:



- **technika, příprava na páskování**
- **předzkoušky + talentová zkouška (profi karate)**
- **japonský večer**

Sobota:

- **seminář kata (T. Dvořák),**
- **karneval (převlek karatista je zakázán ☐)**

Neděle:

- **seminář kumite (repre ČR)**

Páskování - proběhne jako samostatná akce **v pondělí 17.7.2017 v tělocvičně klubu**

Program:

Trénink karate

- trenéři **Karate Lions Pardubice**
- pozvaní **instruktoři a členové reprezentace ČR**
- rozdělení **dle věku a výkonnosti**
- **vybavená tělocvična s tatami**
- možný **venkovní trénink** (při dobrém počasí)

Příprava na páskování + dílčí zkoušky

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

Hry

Pohybové aktivity

Celotáborové soutěže

Bohatý doprovodný program ☐

Páskování - **v pondělí** po campu campu (**17.7.**) - samostatná akce v tělocvičně klubu

Slavnostní předávání pásků - po páskování (samostatná akce po campu) v pondělí 17.7.



Strava:

Plná penze

Snídaně, oběd, svačina, večeře

Pitný režim

Ubytování:

Dvoulůžkové vybavené pokoje

(lepší než stany ☐)

Kompletní zázemí kempu Buňkov

Hřiště

Možnost koupání

+ další volnočasové vyžití

Fotky:

[ngg_images source="galleries" container_ids="115" display_type="photocrati-nextgen_basic_thumbnails" override_thumbnail_settings="0" thumbnail_width="100" thumbnail_height="75" thumbnail_crop="1" images_per_page="20" number_of_columns="0" ajax_pagination="0" show_all_in_lightbox="0" use_imagebrowser_effect="0" show_slideshow_link="1" slideshow_link_text="[Spustit prezentaci obrázků]" ID="7804" order_by="sortorder" order_direction="ASC" returns="included" maximum_entity_count="500"]

Cena:

Cvičící: 2300 Kč

Necvičící (doprovod): 1800 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): 500 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:



Letní soustředění – Karate Lions Camp 2017 – info a přihláška

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

Rezervace:

(počet míst je omezený – proveďte rezervaci včas ☐)