

# VELKÉ LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Letní soustředění v délce 10 dnů pořádáme tradičně v Malých Svatoňovicích. Cílem soustředění je zlepšit dovedností sportovního boje (práce nohou a rukou). Tréninkový program bude zahrnovat rovněž veškeré další části taekwonda – základní techniky, sestavy, speciální techniky, silové přerážení a sebeobrana. Pro vyšší technické stupně dostane prostor ve speciálních trénincích vyšší forma sebeobrany – tedy boj na zemi a proti ozbrojenému útočníkovi. Po celé soustředění se budeme věnovat i rozvoji kondice, jenž je pro správného bojovníka nezbytná. Závěr soustředění bude patřit již tradičně zkouškám na vyšší technické stupně.



## Mimo tréninkové aktivity budou zahrnovat:

- Soutěž v akčních scénkách
- Soutěž v krokovém matsogi
- Turnaj v Tekkenu
- Výlet ve volném dni
- Přednášky o teorii a historii taekwonda
- Táborák s opékáním buřtů
- Kreslířská soutěž s taekwondo tematikou
- Soutěž v taekwondo teorii



## Důležitá fakta:

**Kdo:** Pro koho je soustředění určeno? Pro každého taekwondistu, který chce zlepšit svoje znalosti a dovednosti. **Minimální technický stupeň je 8. Kup (žlutý pásek).**

**Termín konání:** **23. srpna – 1. září** (odjezd od ŽS Vybíralova v 8:30, návrat v cca 19:00)

**Adresa pobytu:** Internát SOU, 17. Listopadu 177, 542 34 Malé Svatoňovice

**Cena:** **při zaplacení celé částky do 30. června 3900 Kč**, po tomto termínu 4.300 Kč

**Co je v ceně:** ubytování, strava 3x denně, pronájem tělocvičny a doprava

**Co mít s sebou:** cvičební úbor (dobok nebo tepláky a tričko), lapu, chrániče (minimálně rukou), přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvláště do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, kapesné a kopii kartičky zdravotní pojišťovny.



Kontaktní telefon v průběhu soustředění - 777-011-692 - Ondřej Vrábek

<http://www.sonkal.cz> [ondrej.vrabel@taekwondo.cz](mailto:ondrej.vrabel@taekwondo.cz)

### Povinnosti účastníků soustředění:

- Dodržovat pokyny a nařízení trenérů, dodržovat noční klid od 22.00 do 7.00 hodin
- Trénovat je možno pouze v doboku, po předchozí omluvě je možné použít tričko a tepláky. Tričko může být oddílové, se všeobecným motivem Taekwon-do a nebo bílé barvy. Jiná trička jsou zakázána.
- Porušení uvedených pravidel může mít za následek vyloučení ze soustředění či jiný disciplinární postih

### Storno podmínky:

- při odhlášení do 31. července vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 18. srpna vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení v den začátku soustředění, nebo později je storno poplatek 100% zaplacené ceny

### Cena vybavení pro Taekwon-do:

• dobok (bez pásku)	650 Kč
• dobok značky Sasung kupový (bez pásku)	950 Kč
• dobok značky Sasung danový (bez pásku)	1000 Kč
• pásek (jednotlivé barvy)	150 Kč
• černý pásek	350 Kč
• <b>chrániče rukou – boxerky (Topten, kůže)</b>	<b>900 Kč</b>
• chrániče nohou Topten (nárt a pata)	590 Kč
• <b>chránič holení + nártu + paty</b>	<b>800 Kč</b>
• chrániče holení (dle typu a velikosti)	500-800 Kč
• suspensor (dle typu)	350-800 Kč
• chrániče zubů – jednořadý základní	80 Kč
• <b>lapa kulatá</b>	<b>350 Kč</b>
• oddílové tričko (bílé či modré)	150 Kč
• <b>dětské oddílové tričko – bílé</b>	<b>160 Kč</b>
• oddílové tričko s límečkem (modré)	300 Kč
• oddílové kraťasy (modré)	250 Kč
• oddílový ručník	250 Kč
• švihadlo	250 Kč



## PROHLÁŠENÍ ÚČASTNÍKA SOUSTŘEDĚNÍ LÉTO 2013

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

Rodné číslo: \_\_\_\_\_ Číslo OP: \_\_\_\_\_ ICQ: \_\_\_\_\_

Mobil vlastní: \_\_\_\_\_ Mobil matka/otec: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Název zdravotní pojišťovny: \_\_\_\_\_

Uveďte informace o zvláštním zdravotním stavu (léky apod.): \_\_\_\_\_

Zákonný zástupce svým podpisem potvrzuje, že je srozuměn s povinnostmi účastníků soustředění a je si vědom, že přihlašovaný nemá v současné době žádné infekční onemocnění. **Tuto část odevzdejte při nástupu do autobusu při odjezdu!**

Datum:.....

.....  
podpis zákonného zástupce