

VELKÉ LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Chceš makat? Chceš zlepšit techniku? Chceš si užít zábavu? Chceš se zlepšit v teorii? Chceš zlepšit svoji kondici? Chceš něco vyhrát? Chceš najít nové kamarády? Chceš se naučit nové sestavy? Chceš zlepšit matsogi? Chceš zlepšit speciály? Chceš zlepšit sebeobranu? Chceš titul Master of Tekken? Chceš vyhrát v akčních scénkách? Chceš aktivně strávit prázdniny?

Pokud jste alespoň na jednu z otázek odpověděli kladně máme pro vás skvělé řešení – velké letní soustředění v Malých Svatoňovicích v délce 9 dnů. Tréninky budou zaměřeny na komplexní procvičování taekwonda, tedy zdokonalování základních technik a sestav, kopů, speciálních technik, silového přerážení a sebeobranu. Velká část bude věnována nácvikům sportovního boje a boji samotnému. Červené a černé pásy dostanou svoji porci specializovaných tréninků sebeobranu a oprav vyšších sestav. Úplný závěr soustředění bude patřit zkouškám na vyšší technické stupně.

Mimo tréninkové aktivity budou zahrnovat:

- Soutěž v akčních scénkách
- Soutěž v krokovém matsogi
- Ultimátní a tradiční turnaj v Tekkenu
- Výlet ve volném dni (rozhledna)
- 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: **18.-26. července** (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 3.800 Kč**, po tomto termínu 4.200 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 Vrabel

<http://www.sonkal.cz> 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 10. července vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 16. července 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
• chrániče rukou – boxerky (Topten)	900 Kč
• chránič holení + nártu + paty	800 Kč
• chrániče holení (dle typu a velikosti)	500-800 Kč
• suspensor (dle typu)	250-800 Kč
• chrániče zubů – jednořadý základní	80 Kč
• taekwon-do boty Hayashi, Adidas a další značky	1250 Kč
• lapa kulatá	350 Kč
• oddílové tričko (bílé či modré)	150 Kč
• dětské oddílové tričko – bílé	160 Kč
• oddílové tričko s límečkem (modré)	300 Kč
• oddílové kraťasy (modré)	250 Kč
• oddílový ručník	250 Kč
• švihadlo	250 Kč



PROHLÁŠENÍ ÚČASTNÍKA SOUSTŘEDĚNÍ LÉTO 2015

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