

# 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?**

Odpověděli jste alespoň na jednu z otázek kladně? Jeďte s námi na letní oddílové soustředění v Malých Svatoňovicích. Letos dáváme velký prostor úplným začátečnickům, kteří budou mít speciální tréninky. Nejen, že se budou věnovat základům taekwonda, ale velký prostor dostane rozvoj obecných fyzických vlastností (odrazové schopnosti, kondice, pohyblivost, obratnost, vytrvalost, atd.). A co víc, budeme je rovněž vzdělávat po teoretické stránce. Neb když si potřebuje odpočinout tělo, musí u bojovníka pracovat hlava ☺ Víme, že především u menších dětí je soustředění velmi náročná záležitost a mnohdy se jedná o první zkušenost bez rodičů, proto nabízíme účast rodičům za zvýhodněnou cenu!

Vyšší technické stupně čeká obvyklá nálož tréninků obsahující základní techniky, sestavy, kopy, speciální techniky, silové 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 tématikou
- Soutěž v taekwondo teorii

## Důležitá fakta:

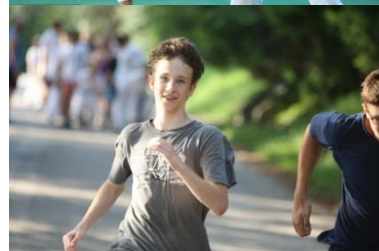
Kdo: Pro koho je soustředění určeno? Pro každého taekwondistu, který chce zlepšit svoje znalosti a dovednosti.

Termín konání: **20.-28. srpna** (odjezd od ŽS Vybíralova v 8:30, návrat v cca 19:00)

Cena: **při zaplacení celé částky do 15. července 3.900 Kč**, po tomto termínu 4.200 Kč  
Necvičící rodiče ve funkci doprovodu cena 3.200 Kč. Přihlášení se provádí zaplacením.

Pokud váš zaměstnavatel, či zdravotní pojišťovna, přispívá na pobyt dítěte, informujte se na možnost vystavení daňového dokladu!

Platba na oddílový účet: 189640131/0300 (do textu uveďte jméno za koho je platba).



# VELKÉ LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

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

Co je v ceně: ubytování v apartmánech s vlastním sociálním zařízením (většina 2x třílůžkový pokoj a společné WC+sprcha), strava 3x denně + pitný režim, 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.

## **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 12. srpna vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 18. 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
- další materiál na [www.sonkal.cz](http://www.sonkal.cz) (přístupné pro registrované uživatele)

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

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



## **PROHLÁŠENÍ ÚČASTNÍKA SOUSTŘEDĚNÍ LÉTO 2016**

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Uvedte 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 nebo při nástupu na soustředění!**

Datum:.....

.....  
podpis zákonného zástupce