

VELKÉ LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Makám! Trénuji! Bavím se! Mám lepší kondici! Víc toho vím! Mám super kamoše! Pařím Tekkena! Žiju Taekwondem! Umím teorii! Lépe se ubráním! Skáču! Přerážím! Umím novou sestavu! Žeru Taekwon-Do! Mám super kámošky! Spáruji! Jedu na letní soustředění!

Poznali jste se v předchozích slovech? Pokud ano, tak jste ideálním kandidátem nebo kandidátkou na letní soustředění v Malých Svatoňovicích ☺ V loňském roce jsme vyzkoušeli zapojení začátečníků a především mladších účastníků do tak velké akce a dopadlo to na výbornou. I v letošním roce soustředění nabídne rozdělení do týmů a soutěžení po celých devět dnů. Mlادoši se mohou těšit nejen na taekwondo tréninky, ale i zábavné hry, které budou rozvíjet jejich dovednosti a schopnosti.

Na vyšší stupně čeká tradiční porce tréninků – techniky, sestavy, kopy, sportovní boj, speciální techniky, silové přerážení a sebeobrana. To vše bude promixováno posilováním, protahováním, natahováním a teoretizováním.

Závěr soustředění bude již tradičně patřit zkouškám na vyšší technické stupně.

Mimo tréninkové aktivity budou zahrnovat:

- Soutěž v akčních scénkách
- Soutěž v krokovém matsogi
- Ultimátní tradiční turnaj v Tekkenu
- Výlet ve volném dni (rozhledna)
- Přednášky o teorii a historii taekwonda
- Táborák s opékáním buřtů
- Kreslířská soutěž s taekwondo tematikou

Důležitá fakta:

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

Termín konání: **19.-27. srpna** (odjezd od ŽS Vybíralova v 8:30, návrat v cca 19:00)

Cena: **při zaplacení celé částky do 16. července 4.000 Kč**, po tomto termínu 4.300 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 hotově nebo převodem: 189640131/2010 (do textu uveďte jméno za koho je platba).

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



VELKÉ LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

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 19. července vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 13. srpna vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení v den začátku soustředění, nebo později je storno poplatek až 100% částky

Cena vybavení pro Taekwon-do:

- | | |
|---|--------|
| - dobok (bez pásku) | 700 Kč |
| - lapa kulatá | 350 Kč |
| - rukavice boxerky | 900 Kč |
| - chrániče nohou – kombinace nárt-pata-holeň | 800 Kč |
| - další materiál na www.sonkal.cz (přístupné pro registrované uživatele) | |

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

<http://www.sonkal.cz> ondrej.vrabel@taekwondo.cz



PROHLÁŠENÍ ÚČASTNÍKA SOUSTŘEDĚNÍ LÉTO 2017

Jméno a příjmení: _____

Adresa: _____

Číslo OP: _____ Název zdravotní pojišťovny: _____

Mobil vlastní: _____ Mobil matka/otec: _____

Uvedte informace o zvláštním zdravotním stavu (léky apod.): _____

Účastník nebo jeho zákonný zástupce svým podpisem stvrzuje, 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 účastníka/zákonného zástupce