

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ V KARATE 2020

I. TERMÍN 1. 8. - 8. 8. 2020
International kumite camp
(kategorie U14, U16, U18 a senioři)

II. TERMÍN 8. 8. - 15. 8. 2020 **CELOTÁBOROVÁ HRA**
Letní soustředění v karate
(pro všechny děti z karate do 14 let)

Doplňkové informace

MÍSTO KONÁNÍ

Rekreační zařízení Nová Louka
Albrechtice nad Vltavou 170
398 16 Albrechtice nad Vltavou
www.novalouka.cz

DOPRAVA

Vlastní doprava. Sraz účastníků v místě konání
v první den soustředění (sobota) od 13:00 do
14:00 hod.

– odjezd z místa konání v poslední den
soustředění (sobota) do 10:00 (vlastní doprava),

UBYTOVÁNÍ:

Ve zděné budově na pokojích po 2 – 5 osobách.
Pokoje mají vlastní sociální zařízení i lůžkoviny.

STRAVOVÁNÍ:

Plná penze (snídaně, oběd, večeře, svačina), pitný
režim zajištěn.

**Omezení ohledně stravování nahlaste dopředu
trenérům.**

TRENÉŘI A VEDOUCÍ:

Miroslav Hýsek, Dominika Hýsková
a ostatní trenéři TJK ČB

ZDRAVOTNÍK: pozn. – poskytnout zdravotníkovi
lékařské potvrzení a informace o zdravotním
omezení, pravidelném užívání léků apod.,

Důležité upozornění:

Při příjezdu odevzdejte zdravotníkovi kopii
průkazky zdravotní pojišťovny a vyplněné
lékařské potvrzení spolu s prohlášením
zákonných zástupců o bezinfekčnosti.

NÁPLŇ SOUSTŘEDĚNÍ:

- soustředění zaměřeno především na rozvoj fyzické kondice a technické připravenosti, dopolední trénink zaměřen na atletická, obratnostní a posilovací cvičení, odpolední trénink zaměřen na rozvoj technických a taktických dovedností v karate,
- další náplní budou různé hry a soutěže, - karneval, stezka odvahy, diskotéka, výlet a další,
- smyslem soustředění je především prohloubit přátelství v oddíle a posunout se dál ve své výkonnosti.

SEZNAM DOPORUČENÝCH VĚCÍ

(PŘEDEVŠÍM PRO 2. TERMÍN):

- kimono, pásek, láhev na pití, chrániče na ruce (nepovinné u prvního termínu), chrániče na zuby (nepovinné), chrániče na holeně (nepovinné),
- tenká bunda (větrovka),
- 2x tepláky (nebo šustáky, staré kalhoty), šortky,
- 2x mikina (svetr),
- 3x tričko s krátkým rukávem (jedno bílé ke kimonu),
- tričko s dlouhým rukávem
- spodní prádlo, ponožky a kapesníky na 1 týden,
- pyžamo, ručník, osušku,
- hygienické potřeby (mýdlo, šampón, kartáček na zuby, pasta, hřeben atd...)
- plavky, kdo neumí plavat křídýlka nebo kruh,
- čepice (proti slunci), sluneční brýle, krém na opalování,
- pláštěnka, gumovky,
- 2x sportovní obuv, pantofle nebo sandále, přezůvky,
- batůžek nebo chlebníček (na výlet),
- baterka, dopisní papír, známka, psací potřeby,
- karnevalová maska (povinná),
- kapesné cca 300,- Kč (na drobné výdaje)
- osobní léky, repelent (proti hmyzu a hlavně klíšťatům),
- doporučujeme, aby rodiče dětem nedávali s sebou žádné DVD přehrávače, počítačové hry a mobilní telefony (pokud budete mít zájem, není problém domluvit telefonát přes trenéry)

Miroslav Hýsek, tel. 777 963 728
Dominika Hýsková, tel. 777 964 276
www.tjkaratecb.cz



Na těchto stránkách můžete sledovat aktuální informace z průběhu celého soustředění.