

LETNÍ ŠKOLA KARATE 2017 - Borotín

1. Lokalita letního soustředění

Letní škola bude v malebné vesničce Borotín, který se nachází nedaleko jihočeského Tábora. Předpokládáme, že se bude účastnit přibližně 80 – 100 dětí v rozmezí 6 – 18 let z oddílů Shirokan Dojo České Budějovice, SKK Český Krumlov a SKK Bechyně a Týn nad Vltavou.

Zázemí bude připraveno ve zrekonstruovaném sportovním areálu ZŠ Borotín, kde máme k dispozici tělocvičnu, fotbalové hřiště, šatny, sprchy, ubytování pro 60 osob na postelích, pro zbytek ve třídách ZŠ, dataprojektor, společenskou místnost a trenérské zázemí.

Viz: <http://www.halaborotin.wz.cz/>

2. Ubytování – v pokojích nad halou nebo ve třídách ZŠ.

3. Stravování

Stravování bude probíhat ve školní jídelně přilehlé školy. V ceně je i pitný režim, čas od času i nějaká ta sladkost (v obci je obchod).

4. Časový rozvrh dne a program

07.30	budíček, ranní hygiena
07.45	rozcvička + běh
08.30	snídaně
09.30 – 12.30	dopolední tréninková jednotka
12.45	oběd
13.15 – 14.30	polední klid
15.00 – 18.00	odpolední tréninková jednotka
18.30	večeře
19.30 – 22.00	večerní program – dovednostní hry nebo soutěže
22.00	večerka (dle věku cvičenců)

Hlavní náplní je trénink karate doplněný o atletický čtyřboj (hod kriketákem, běh, skok daleký, střelba ze vzduchovky) a další aktivity jako je koupání, překážková dráha, výlety a podobně.

Vedlejším programem je celodenní výlet do blízkého okolí (pravděpodobně výlet na zříceninu hradu Borotín).

Každý den večerní program: společenské hry, stezka odvahy, večerní táborák a opékání buřtů, diskotéka.

5. Doprava na letní školu

Nabízíme společnou dopravu autobusem, která je v ceně soustředění.

6. Termín soustředění:

16.7. - 22. 7. 2017 odjezd od Gymnázia, příjezd ke Gymnáziu

7. Cena, přihlášky a platba na letní školy karate

Celková cena včetně všech poplatků 3. 600,- Kč

Cena letního soustředění zahrnuje:

- cvičební poplatek
- ubytování a pronájem školy
- stravování formou plné penze 3 x denně (začíná se večeří a končí obědem)
- doprava autobusem
- přítomnost zdravotního zajištění po celou dobu pobytu (zdravotní sestra)
- využití všech vnitřních i venkovních sportovišť v areálu školy včetně společenských prostor, diaprojektor
- pití, ovoce, zeleninku, občas zmrzka ☺

Přihlášky na letní školu karate:

Přihlášky jsou písemnou formou, viz příloha propozic. Přihlášku odevzdávejte trenérovi. Při podání přihlášky si rezervujte i druh ubytování (ve škole nebo v penzionu). Pokud máte zájem o ubytování v penzionu, včasná přihláška je nutná.

Platba letní školy:

Platbu proveďte takto:

- Záloha 1000,- Kč do 30. 3. 2017
- Doplatek 2600,- Kč - obě platby pouze bankovním převodem na účet Shotokan Karate Klubu, číslo účtu **218748791 / 0300**, v. s. rodné číslo, poznámka k platbě (letní škola - jméno účastníka)

8. Co nesmíte zapomenout vzít s sebou

- kopie průkazu zdravotní pojišťovny
- potvrzení o bezinfekčnosti – potvrzení napíše rodiče **!!! Prosím o důkladnou kontrolu !!!**
- Budopas s potvrzenou lékařskou prohlídkou – ne starší jednoho roku

Na cvičení: Kimono, obi
sportovní oblečení - tepláková nebo šustáková souprava
sportovní obuv do přírody

Přihlédnout k oběma variantám počasí:

slunečno:

plavky
pokrývka hlavy
sluneční brýle
sandále
opalovací krém

deštivo:

nepromokavá obuv
pláštěnka
svetr teplý nebo mikina

Ostatní: hygienické potřeby
ručník 2x
spodní prádlo
pyžamo
pantofle / přezůvky
prostředek proti komárům
pravidelně užívané léky
hudební nástroje

kapesné (plovárna, vstupné na hrad, atd..)
psací potřeby + blok, sešit
baterka
malý batoh
láhev na pití (plastovou)
ramínko na sušení kimona
drobné společenské hry

Kapesné pro děti cca 50 – 100 Kč / den (dle náročnosti dítěte)

9. Info:

Mgr. Roman Kneifl, kneifl.r@gmail.com

Možno i před nebo po trénincích

PŘIHLÁŠKOU NA SOUSTŘEDĚNÍ JE PLATBA ZÁLOHY V UVEDENÉM TERMÍNU NA ÚČET SHOTOKAN KARATE KLUBU ČESKÝ KRUMLOV - **218748791 / 0300**, v. s. rodné číslo, V POZNÁMCE JMÉNO A PŘÍJMENÍ ÚČASTNÍKA.
