

LETNÍ ŠKOLA KARATE 2016

1. Lokalita letního soustředění



Letní škola bude v malebné vesničce Horní Stropnice, v česko-rakouském pohraničí v Novohradských horách. 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 Horní stropnice, kde máme k dispozici tělocvičnu, tenisový kurt, fotbalové hřiště, šatny, sprchy, ubytování pro 30 osob, aulu, dataprojektor, společenskou místnost a trenérské zázemí.



V blízkém okolí se nachází nově zřízené venkovní koupaliště s hygienickým zabezpečením vody a solárním ohřevem vody.

V okolní přírodě Novohradských hor se nachází přírodní rezervace Terezino údolí s umělým vodopádem, hrad a zámek Nové Hrady, tvrz Cuknštějn, rašeliniště Červená Blata, poutní místo Dobrá a Hojná Voda s rozhlednou na Kraví hoře. Vše v pěším dosahu 3 – 5km. Některé z těchto lokalit plánujeme navštívit v rámci výletů do okolí. Bude potřeba kapesné pro děti na vstupy na výletech a koupaliště.

Zdravotní středisko se nachází 100m od školy. Potraviny – samoobsluha se nacházejí 50m od školy.



<http://www.horni-stropnice.cz/>

<http://www.zshstropnice.cz>

<http://www.sportovnihala.hornistropnice.cz/>

<http://www.hrad-novehrady.eu/>

Mapa:



2. Ubytování

Ve škole

pokoj s postelemi – 14 lůžek

místnost s palandami – 18 lůžek

místnost školní družiny - spaní na zemi na vlastních matracích

společenská místnost (aula) - spaní na zemi na vlastních matracích.



Pro ubytování ve škole je nutné vzít s sebou polštář a přikrývku včetně povlečení, anebo spací pytel. Menší děti budou spát na připravených postelích.

Centrum veškerého dění bude v areálu školy. **V loňském roce se toto uspořádání velice osvědčilo a jako instruktoři jsme měli přehled o veškerém dění všech dětí.**

3. Stravování

Stravování je zajištěno v restauraci sportovní haly obce Horní Stropnice. Restaurace se nachází 400m od tělocvičny. Zajištěné jsou snídaně, obědy a večere.

Prostory jsou nekuřácké.



Po příjezdu bude následovat ubytování, trénink a večeře. Při odjezdu končíme po obědě.

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 do Terezina údolí, návštěva a prohlídka státního hradu Nové Hradý a návštěva cukrárny).

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

5. Doprava na letní školu

Zajišťuje každý účastník individuálně.

6. Termín soustředění:

17.7 - 23. 7. 2016 příjezd v neděli od 13:30 do 15:00
odjezd v sobotu po obědě cca v 13:00

7. Cena, přihlášky a platba na letní školy karate

Celková cena včetně všech poplatků 3. 400,- Kč

Cena letního soustředění zahrnuje:

- cvičební poplatek
- ubytování a pronájem školy
- stravování formou plné penze 3 x denně (začíná se večeří a končí obědem)
- 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:

- a) Záloha 800,- Kč do 30. 3. 2016
- b) 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