



# XI. Letní soustředění KARATEDO 2017

Pojeďte s námi v srpnu na letní soustředění Karatedo do krásné chráněné oblasti naší republiky - Blaník.

Soustředění se uskuteční v rekreačním středisku Blaník (Louňovice pod Blaníkem).

Náplní soustředění je především trénink bojových umění, kondiční příprava, rozvoj pohyblivosti, sportovní hry a v neposlední řadě i odpočinek od dlouhého a náročného školního roku.

Nemusíte se bát náročnosti. Veškerý trénink bude přizpůsoben Vaší aktuální výkonnosti tak, aby jste se postupně zlepšovali. Tréninky budou probíhat převážně v přírodě. V případě nepříznivého počasí ve vnitřních prostorách.

Ubytování je ve velké chatě. Stravování 3x denně, zajištěn celodenní pitný režim. V areálu je hřiště na fotbal, basketbalové koše, travnatá plocha, přírodní koupání a bazén. Nedaleko v CHKO Blaník - hora Malý a Velký Blaník.

Co Vás čeká:

- sebeobrana s prvky bojových umění Karatedo, Jiu-Jitsu a Saishokido
- základy sportovního zápasu Karate WKF a WUKF
- základy používání legendární zbraně akčních filmů „NUNCHAKU“ a BO
- kondiční kruhové tréninky, Slackline, TRX, 102 Fights, zkoušky na STV...

Dále se vydáme po stopách starých mistrů Karatedo, podíváme se za legendárními Shaolinskými mnichy, Tarahumarskými běžci, přiblížíme si tréninkové metody bojovníků MMA a mnoho dalšího.

**Pořádá:** Jukl Karate Team

**Určeno pro:** Členy a příznivce našeho klubu a všechny ostatní zájemce.

**Termín:** 5. 8. – 12. 8. 2017

**Tréninky vede:** Sensei Jan Jukl 3.Dan Karatedo, 2.Dan Jiu-Jitsu, 1.Dan Saishokido  
Sempai Lenka Stehnová 1.Kyu Karatedo, 5.Kyu Jiu-Jitsu  
Sempai Rostislav Kuthan 1.Kyu Karatedo, 5.Kyu Jiu-Jitsu

**Místo konání:** Středočeský kraj, okres Benešov, chráněná krajinná oblast Blaník, GPS: 49°37'4.860"N 14°50'25.876"E (<http://www.rekreace-deti.cz/stredisko/blanik/>)

**Stravování:** 3x denně (zajištěn pitný režim po celý den)

**Doprava:** autobus / vlak - *popřípadě vlastní doprava (nutno oznámit nejpozději do 21.6.2017)*

**Cena:** 3.600 Kč (V ceně je zahrnuta - doprava, ubytování, strava)

## Jak se na soustředění přihlásit

**Na soustředění je potřeba se přihlásit zaplacením zálohy 1.500 Kč nejpozději do 19. dubna 2017!** Zálohu je možné zaplatit osobně na tréninku, nebo převodem na bankovní účet: mBank 670100 - 2203425454 / 6210 (jako variabilní symbol použijte své rodné číslo). **Doplatek (2.100 Kč) musí být následně uhrazen nejpozději do 21. června 2017.** (celou částku samozřejmě můžete uhradit najednou 19.4.2017). Případné pozdější přihlášení na soustředění bude možné, pouze pokud to kapacita areálu umožní.

*Těšíme se na Vaši účast. Za realizační tým Jan Jukl*



**Jukl Karate Team**

tel.: +420 604 516 200

e-mail: [info@juklkarateteam.cz](mailto:info@juklkarateteam.cz)

web: [www.juklkarateteam.cz](http://www.juklkarateteam.cz)