



# XIII. Letní soustředění KARATEDO 2019

Pojeďte s námi v srpnu na letní soustředění Karatedo do krásné přírody nedaleko Benešovské pahorkatiny v Jihočeském kraji.

Soustředění se uskuteční v rekreačním zařízení Radost (Sedlice – Důl).

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 v chatičkách. Stravování 3x denně + svačiny, zajištěn celodenní pitný režim. V areálu je hřiště na fotbal, basketbal, volejbal, dětské hřiště a bazén. Nedaleko je vrchol Benešovské pahorkatiny - Chlum (562m).

Co Vás čeká:

- sebeobrana s prvky bojových umění Karatedo, Jiu-Jiutsu 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, střelba, různé soutěže, 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:** 10. 8. – 17. 8. 2019

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

**Místo konání:** Jihočeský kraj, okres Strakonice, Rekreační zařízení Radost,  
GPS: 49°23'49.523"N, 13°59'32.550"E (<http://www.rz-radost.cz>)

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

**Doprava:** Upřednostněna vlastní doprava (budeme řešit individuálně)

**Cena:** 3.600 Kč (V ceně je zahrnuto - ubytování, strava, tréninky)

## Jak se na soustředění přihlásit

**Na soustředění je potřeba se přihlásit zaplacením zálohy 2.000 Kč nejpozději do 24. dubna 2019!** Zálohu je možné zaplatit převodem na bankovní účet: mBank 670100 - 2203425454 / 6210 (jako variabilní symbol použijte své rodné číslo). **Doplatek (1.600 Kč) musí být následně uhrazen nejpozději do 19. června 2019** (celou částku samozřejmě můžete uhradit najednou 24.4.2019).

*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)