



VI. Letní soustředění KARATE

Pojed'te s námi na letní soustředění do krásné přírody jizerských hor trénovat nejen tělo, ale i mysl.

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

Nemusíte se bát náročnosti. Veškerý trénink bude přizpůsoben Vaší aktuální výkonnosti tak, aby jste se postupně zlepšovali. Tréninky budou probíhat v přírodě i v tělocvičně.

Ubytování je v chatě okálového typu. Stravování 3x denně, snídaně a večeře formou švédských stolů. Celodenní pitný režim. V areálu je hřiště na plážový volejbal, pingpongové stoly a ruské kuželky. Ve městě je přírodní koupaliště.

Co se naučíte:

- základy sebeobrany s prvky japonských bojových umění Karatedo a Jiu-Jiutsu
- základy sportovního zápasu Karate WKF a WUKF
- základy používání legendární zbraně akčních filmů „NUNCHAKU“ a BO

Dále se vydáme po stopách starých mistrů karate, podíváme se za legendárními Shaolinskými mnichy, pokusíme se odhalit tajemství neporažených Tarahumarských běžců, přiblížíme si tréninkové metody bojovníků MMA a mnoho dalšího.

Pořádá:	Jukl Karate Team
Termín:	11. 8. – 18. 8. 2012
Tréninky vede:	Jan Jukl 2.Dan, Lenka Stehnová 1.Kyu
Místo konání:	areál Juniorcamp - ul. 5. května 1053, 463 65 Nové Město pod Smrkem
Stravování:	3x denně, snídaně a večeře formou švédských stolů.
Doprava:	autobus / vlak (Praha-Liberec / Liberec-Frýdlant v Čechách-Nové Město p.Smrkem)
Cena:	2.800 Kč – Cena je zatím orientační, bude upravena dle počtu přihlášených a zjištění dalších výdajů. (V ceně je zahrnuta - doprava, ubytování, strava, tréninky, tělocvična)

Jak se na soustředění přihlásit

Nahlásit svou účast / neúčast na soustředění je potřeba do 20. února 2012 trenérovi na tréninku. Následně bude stanovena, dle počtu přihlášených, konečná cena soustředění.

Těšíme se na Vaší účast. Za realizační tým Jan Jukl



Jukl Karate Team

tel.: +420 604 516 200

email: jukl.karate@seznam.cz

web: www.juklkarateteam.cz