

SOUSTŘEDĚNÍ 2026

Jukl Karate Team

Jako tým jsme silnější



Pojedťte s námi v srpnu na jubilejní **20. ročník -nejlepší soustředění v historii týmu!**

Čeká Vás týden plný pohybu, zábavy, nových zkušeností a odpočinku v krásné přírodě. Soustředění je určeno nejen pro členy našeho klubu, ale i pro všechny zájemce, kteří si chtějí vyzkoušet bojová umění, zlepšit fyzickou kondici nebo si prostě jen užít aktivní léto.

1. 8. – 9. 8. 2026, Holenský Dvůr, 378 21 Ratiboř - Jihočeský kraj

Navazujeme na dlouholetou tradici soustředění Jukl Karate Teamu, kde se potkávají děti, dospělí i rodiče s dětmi. Důraz klademe na **přátelskou atmosféru, individuální přístup a radost z pohybu.**

Nemusíte se bát náročnosti – tréninky jsou vždy přizpůsobeny Vaší aktuální kondici tak, abyste se postupně zlepšovali a zároveň si vše užili.



Hotel Holenský Dvůr

I letos jedeme do hotelu Holenský Dvůr u Ratiboře na Třeboňsku. Areál nabízí ideální zázemí pro sport, trénink i relaxaci. Krásná příroda vhodná pro běh, kola i výlety. Čekají nás pohodlné postele, dobré jídlo, bazén.

Kola

Jízdní kola už se stala nedílnou součástí naší letní tréninkové přípravy. I letos tedy plánujeme tréninky na kole, ale i vyjížděky na výlety po okolní krajině. Každý účastník soustředění by měl mít s sebou ideálně krosové, trekové/trekingové, nebo horské kolo. Kolo se dá případně vypůjčit v půjčovně v Třeboni (nutno domluvit individuálně). Kdo kolo mít nebude, bude mít náhradní program. (Přilba na kolo: do 18 let povinně, +18 let „dobrovolně povinně“).

Plavání

Součástí programu bude i plavání, které slouží nejen jako aktivní odpočinek, ale také jako doplněk kondiční přípravy. Zaměříme se na techniky zádrže dechu a správnou práci s dechem, což jsou dovednosti přímo využitelné v bojových uměních pro lepší sebekontrolu a výdrž v zátěži. K dispozici máme krytý bazén v areálu i krásně čisté pískovny v okolí. Plavky si tedy určitě nezapomeňte vzít s sebou.

Bojová umění

Kromě zvyšování fyzické kondice bude součástí soustředění samozřejmě i trénink bojových umění: Karatedo (v „bojové“ i sportovní formě), Jiu-Jitsu, Saishokido a sebeobrana pro každodenní situace. Oživíme si práci se zbraněmi, jako jsou Nunchaku a Bo, nácvik na lapách a mnoho dalšího.

Tradičně se vydáme i po stopách starých mistrů Karatedo a nahlédneme pod pokličku jejich filozofie a disciplíny. Podíváme se za legendárními Shaolinskými mnichy, prozkoumáme neuvěřitelnou vytrvalost Tarahumarských běžců a přiblížíme si moderní tréninkové metody současných bojovníků MMA. Budeme hledat společné prvky, které spojují dávné tradice se současným vrcholovým sportem, a ukážeme si, jak tyto principy aplikovat v našem vlastním tréninku i každodenním životě.

Obranná střelba

Obranná střelba z pistole byla na minulých soustředěních velmi populární, proto si ji pro Vás připravíme i letos.

HYROX trénink a závod

Jak jsme si ukázali loni, HYROX je moderní kombinace silového a vytrvalostního tréninku. Čeká nás funkční trénink zaměřený na celé tělo, kombinace běhu a silových disciplín, práce s vlastní vahou i náčiním. Vyvrcholením bude HYROX závod, kde si každý sáhne na své limity a zažije skvělou atmosféru.

NOVINKY 2026

Každý rok pro Vás máme připravený nový program a určitá zpestření. Letos se můžete těšit na:

Prak: Vyzkoušíme si střelbu starodávným prakem. V rámci tvůrčího bloku si každý bude moci svůj vlastní prak také vyrobit. Naučíme se základní techniku, bezpečné zacházení a zkusíme si i malé soutěže v přesnosti.

Japonský čajový obřad: Zařadíme i klidnější část programu v podobě čajového obřadu inspirovaného východními tradicemi. Naučíme se základní principy přípravy čaje, zpomalení a vnímání přítomného okamžiku.

První pomoc: Důležitou součástí bude i praktický blok první pomoci. Naučíme se, jak reagovat při úrazech, základní ošetření zranění a správné postupy v krizových situacích (např. použití turniketu a AED).

ZÁVĚR

Soustředění není jen o jednotlivých blocích, ale hlavně o celkové atmosféře a zážitcích.

Čekají nás každodenní tréninky, různé soutěže a týmové výzvy, ale i klasiky jako fotbal, ping-pong, cornhole či různé pohybové hry. Budeme společně posouvat své limity, ale také se smát, podporovat a poznávat jeden druhého i mimo trénink.

Večery pak budou patřit zaslouženému odpočinku a stmelování party – těšte se na společné opékání buřtů a pokud zbude síla, tak třeba i na promítání filmu. Celé soustředění je zkrátka o tom, abychom si nejen mákli, ale odjížděli jako jedna skvělá parta s hlavou plnou nových zážitků.