



# Letní soustředění **KARATE**

---

**Je nejvyšší čas naplánovat si prázdninový program! Chcete zkusit něco nového? Co takhle „Letní soustředění s výukou bojových umění“!**

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

Nemusíte se bát náročnosti. Veškerý trénink bude přizpůsoben Vaší aktuální výkonnosti tak, aby jste se postupně zlepšovali.

Náplní soustředění je především trénink bojových umění, kondiční příprava, rozvoj pohyblivosti, sportovní hry a v neposlední řadě i odpočinek po dlouhém školním roce.

Co se naučíte:

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

Tréninky budou probíhat v přírodě i v tělocvičně. Své nové dovednosti si budete mít možnost vyzkoušet v závěrečném turnaji. V areálu Juniorcamp je k dispozici hřiště na plážový volejbal, minigolf, pingpongové stoly a ruské kuželky. Ve městě pak přírodní koupaliště.

<b>Pořádá:</b>	<b>Jukl Karate Team, o.s.</b>
<b>Termín a místo konání:</b>	<b>8.8. – 21.8.2009</b> , areál Juniorcamp - Nové Město pod Smrkem
<b>Ubytování:</b>	chata okálového typu
<b>Stravování:</b>	3x denně, snídaně a večeře formou švédských stolů.
<b>Doprava:</b>	autobus / vlak
<b>Cena:</b>	3.650 Kč (pro děti účast na 7 dní v termínu 15. - 21.8.2009, cena 2.250 Kč).



**Pro bližší informace volejte, smskujte, mailujte.**

tel.: +420 604 516 200

e-mail: [jukl.karate@seznam.cz](mailto:jukl.karate@seznam.cz)

[www.JuklKarateTeam.cz](http://www.JuklKarateTeam.cz)