



# XVII. LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ KARATEDO 2023

Pojeďte s námi v srpnu na letní soustředění Karatedo, do krásné přírody Českého ráje, nedaleko Prachovských skal.

Soustředění se uskuteční v rekreačním středisku Sklář Ostružno.

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, abyste se postupně zlepšovali. Tréninky budou probíhat převážně v přírodě na travnatých plochách a v přilehlých lesích.

Ubytování je v chatkách. Stravování 3x denně + svačiny, celodenní pitný režim. V areálu je fotbalové hřiště, kurty na volejbal, stoly na stolní tenis, bazén a přírodní požární nádrž, lanový park s půjčovnou sportovního vybavení.

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, 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:** 29. 7. – 5. 8. 2023

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

**Místo konání:** Královéhradecký kraj, okres Jičín, Ostružno, REKREAČNÍ AREÁL A KEMP OSTRUŽNO  
GPS: 50°26'38.87"N, 15°16'24.52"E (<http://www.sklar-ostruzno.cz>)

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

**Doprava:** Vlastní (případně budeme řešit individuálně)

**Cena:** 4.800 Kč (V ceně je zahrnuto - ubytování, strava, pojištění storna z důvodu nemoci)

## Jak se na soustředění přihlásit

Na soustředění je potřeba se přihlásit zaplacením zálohy 2.000 Kč převodem na bankovní účet: mBank 670100 - 2203425454 / 6210 (jako variabilní symbol použijte své rodné číslo) a to nejpozději do 30. března 2023. V případě dotazů se na nás neváhejte obrátit.

*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)