



XIV. Letní soustředění KARATEDO 2020

Pojedte s námi v srpnu na letní soustředění Karatedo, do krásné přírody Jizerských hor, přímo na Ještědský hřeben nedaleko vrcholku Ještědu.

Soustředění se uskuteční v turistické Chatě Pláně pod Ještědem.

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. V případě nepříznivého počasí ve vnitřních prostorách.

Ubytování v budově. Stravování 3x denně + svačiny, zajištěn celodenní pitný režim. V areálu je venkovní hřiště, stůl na stolní tenis, velká venkovní trampolína. Nedaleko je již zmiňovaný vrchol Ještěd (1.012m).

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: 1. 8. – 8. 8. 2020

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

Místo konání: Liberecký kraj, Světlá pod Ještědem, Turistická Chata Pláně pod Ještědem,
GPS: 50°43'15.026"N, 15°0'11.515"E (<https://www.chataplane.cz>)

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

Doprava: Upřednostněna vlastní doprava (budeme řešit individuálně)

Cena: 4.000 Kč (V ceně je zahrnuto - ubytování, strava, tréninky)

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 15. května 2020! 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

web: www.juklkarateteam.cz