

Podzimní soustředění taekwonda a ZKOUŠKY v Jedově

KDY: 9. 10. – 11. 10. 2015 (pátek - neděle)

Sraz na hromadný odjezd je 9. 10. v 15:45 před ZŠ Komenského v Náměšti (nutno nahlásit e-mailem). Pro ostatní, kteří se chtějí dopravit třeba na kole nebo jinak sami, bude sraz přímo na místě v 16:00

KDE: Turistické centrum mládeže Jedov

Základna je umístěna v klidném prostředí v blízkosti vesnice Jedov, vzdálené 2 km od města Náměšť nad Oslavou. (V Jedově pod náměstíčkem vlevo, potom se držte vpravo, je to cca 200m od cedule).

V budově je velká místnost, která se používá jako jídelna a klubovna, v případě nepřízně počasí se bude cvičit tam, případně v místním kulturáku. Dále je zde pět šestilůžkových pokojů a jeden pokoj dvojlůžkový. Pokoje jsou dostatečně velké a každý je vybaven postelemi, skříňkami, stolkem a dvěma křesly. Podlahy tvoří nové linoleum. Na chodbě je sociální zařízení (WC, sprchy, umyvadla – teplá voda) zvláště pro dívky, chlapce a personál. Dále je k dispozici kuchyňka, zastřešená terasa, venkovní posezení, ohniště, nové hřiště a chatička. Jídlo a pití bude zajištěno, takže děti nebudou určitě strádat.

KDO: Srdečně zveme všechny členy naší školy **včetně začátečníků** i členy ostatních škol. Program bude sice náročný, ale velmi přínosný a v přátelském prostředí si to děti i dospělí rozhodně užijí. STM účast povinná.

Pravděpodobně přijedou trenéři a studenti i z ostatních škol, čímž budete mít jedinečnou možnost porovnat různé výukové metody a také svou techniku s ostatními studenty.

Vzhledem k tomu, že turistické centrum má omezenou kapacitu (32 míst), má přednost ten, kdo dříve zaplatí, a také ten, kdo jede na celé soustředění. Minulé soustředění bylo téměř plné, hlase se a plaťte včas !

CENA:	Celé soustředění	1000 Kč	nebo	1 den	550 Kč
SLEVY:	Včasná platba	- 100 Kč			- 50 Kč
	Hosté z jiných škol	- 100 Kč			- 50 Kč
	Učitelé	- 300 Kč			- 150 Kč
	3. a další člen rodiny	- 500 Kč			- 250 Kč

Celé soustředění zahrnuje ubytování (2 noci), jídlo a pití, trénink 2-3x denně. **Včasnou platbou** se rozumí předání finanční hotovosti kterémukoli z učitelů na tréninku **do 5. 10. 2015 včetně**, u členů ostatních škol postačí závazná přihláška do téhož data. Platbu je možné vrátit pouze z doložitelných závažných zdravotních důvodů, a to nejpozději do 7. 10. 2015, vráceno bude však pouze 80% částky. Slevy je možné sčítat.

S SEBOU: Tobok, pásek, papír, tužku, spacák, teplé oblečení, přezůvky, ručník, běžné potřeby jako na tábor (oblečení na cvičení – šustákovka, teplákovka, trička, kraťasy, **vhodnou lehkou a tvárnou obuv**... hyg. potřeby, léky... atd.) Jinak podle předpovědi, bude-li chladněji tak nějakou mikinu nebo svetr, bude-li nám počasí přát, tak kraťasy, trika, nějakou pokrývku hlavy (kšiltovka, šátek apod.), baterku a oblíbený hrníček.

- **žádné cennosti**
- **číslo na rodiče a kartičku zdravotní pojišťovny (mít u sebe a vědět kde)**
- **dobrou náladu a zásady taekwonda**
- **peníze na zkoušky (viz webové stránky)**

PROGRAM: Intenzivní tréninkový plán umožní rychlé a výrazné zlepšení techniky i kondice studentů. Na soustředění proběhne přezkoušení a zkoušky. **Pouze přezkoušení studenti mohou dělat zkoušky. Pro vykonání zkoušek je třeba se zúčastnit celého soustředění!**

Pátek – příjezd 16:00, ubytování, krátká aklimatizace, 16:30-18:30 první trénink 19:00-19:30 večere, 19:30-20:30 trocha teorie, 22:00 večerka (pro menší děti i dřív dle zlobivosti ☺, pro dospělé i později dle Hodnosti ☺)

Sobota – snídaně, 9:30-12:00 dopolední trénink, oběd, odpočinek, volný program, 16:00-18:30 dopolední trénink a přezkoušení, večere, **Jardova hra (překvápko)**, kvízy, promítání, povídání atd., 22:00 večerka

Neděle – ... 9:30-12:00 trénink a přezkoušení, 13:30-14:30 **ZKOUŠKY, úklid**, odjezd mezi 15:00 - 15:30

Raději si celý leták ještě jednou přečtete. Program se může mírně změnit. V případě hrubé či opakované nekázně může být kdokoli poslán domů bez náhrady. **Pozdní příjezdy v pátek a dřívější odjezdy v neděli je třeba nahlásit dopředu vedoucímu!**

Info: Tomáš Kuba, V. dan – vedoucí školy, mezinárodní instruktor
tel.: 603 846 208, e-mail: kubatomas@seznam.cz

www.ilkyok.taekwondo.cz