

Akademie bojových umění Junior Ostrava

pořádá

LETNÍ KEMP 2019

Termín zahájení semináře: 15.6.2019 v 09:00 hodin

ukončení semináře: 16.6.2019 ve 13:00 hodin

Místo: U Hřiště 244, Háj ve Slezsku (Penzion, Sport Centrum)

Časový rozvrh:

15.6.2019

08:45 - 09:00 příjezd, zápis účastníků, zahájení kempu

09:00 - 12:00 dopolední blok > příprava na zkoušky, soutěže, výcvik

12:00 - 15:00 ubytování, oběd, dopolední pauza

15:00 - 18:00 odpolední blok > zkoušky na technické stupně vyspělosti, soutěže, výcvik

18:00 - 20:00 večere

20:00 - 21:50 za pěkného počasí opékání s rodiči, za špatného počasí soutěže

21:50 - 22:00 hygiena, večerka

16.6.2019

07:00 - 07:30 budíček, ranní hygiena

08:00 - 09:00 snídaně, úklid pokojů, příprava na výcvikový blok

09:00 - 12:20 poslední blok > jóga, soutěže, výcvik

12:20 - 12:50 ukázka, společné foto, ukončení kempu

Pořadatel akce si vyhrazuje právo změnit obsah a program kempu podle stavu cvičících žáků.

Obsah:

1. příprava na zkoušky (páskování)
2. 2. kolo v KATA, finále v KATA
3. 2. kolo o titul Železného bojovníka 2019
4. Soutěž ve sparingu
5. JÓGA s Jankou (i pro rodiče)
6. nácvik mimoprostorového boje

Sebou:

1. do tělocvičny: tričko s krátkým rukávem žluté barvy, kimonové kalhoty, pásek dle technického stupně, tenisky se světlou podrážkou, karimatku
2. dostatečné množství pití, lehkou svačinu - je **možnost** si objednat **stravu** (snídani, oběd, večeři) + **ubytování** (POZOR, počet míst na spaní je omezený!!!)
3. dobrou náladu a chuť cvičit :-)

Instruktoři:

Instruktoři: Bc. Tomáš Lapka 3.Toan, Lubomír Schindler 2.Toan, Ing. František Honek, 1. Toan, Filip Langer 1. Toan

V době zajištění (nakoupení) objednané stravy, v případě odhlášení z účasti na kempu, nebude navržena platba za stravu.

Ti, jenž nebudou mít do tohoto data zaplacenou zálohu nebudou mít zajištěnou stravu a ubytování!!!

V případě plné kapacity, je možnost přespání ve spacácích (karimatky sebou) ve společenské místnosti. Spí se na poschodových palandách. Je možnost fotit průběh slavnostního ukončení výcvikového kempu.

Kontakt:

Bc. Tomáš Lapka **+420 608 826 820**; Lubomír Schindler **+420 777 011 868**; Ing. František Honek **+420 603 385 664**

Web: www.abujuniorova.cz

Email: abu.junior.ova@gmail.com

S pozdravem instruktoři Akademie bojových umění Junior Ostrava :-)