

SK KESL RYU SHOTOKAN

Shihan Karel Kesi 7. Dan, 143 00 Praha 12, Rodopská 3150
mob.: +420 777 940 769, e-mail: sk-kesl-ryu@seznam.cz, <http://www.sk-kesl-ryu.cz>

Vážený příteli-Karateko!

Jako již 17 rok tě náš SK oslovuje s nabídkou zimního campu karate, který má za význam doplnit, nebo napravit to, co většina karatekú není schopna dodržovat v normálním školním období tj. vícefázové tréninky, zvyšování fyzické kondice a opakování základních technik a kata stále dokola, aby snaha směřovala k dokonalosti potřebné k tomu "být nejlepší". Za týden můžeme spolu dokázat více než za dva až tři měsíce, nehledě na vzájemné poznání, důležité pro další spolupráci, na které není při krátkodobých trénincích čas.

Motto campu: "Pochopit techniky karate ale i podstatu bojového umění je možné pouze každodenním cvičením"

ZIMNÍ CAMP KARATE SK KESL RYU 2010

bez omezení technického stupně

Camp bude zaměřen na všeobecný fyzický a koordinační rozvoj, výuku nových kata, cvičení rozvíjející motoriku, rychlost a vytrvalost, nácvik technik a kombinací kumite včetně taktiky a modelových utkání, speciální přípravu na STV, teoretické informace v oblasti správné životosprávy včetně správného stravování, dějin karate a pravidel sportovního karate WKF. Součástí campu jsou zkoušky na vyšší technický stupeň. Význam soustředění je v systému třífázového tréninku, který zajistí individuální pokrok cvičence v dalším rozvoji oproti ostatním, kteří jsou odkázáni pouze na dva tréninky týdně.

DATUM KONÁNÍ: 20 – 26. 2. 2010

Místo soustředění: „OZDRAVOVNA RADOSTÍN“
Radostín u Turnova

Cena campu: 4.100,- Kč

Cena zahrnuje: doprava tam i zpět
ubytování, plná penze
čtyřfázový trénink, zdravotník
ceny na soutěže, poplatky za halu



Realizační tým soustředění: Shihan Karel Kesi 7. Dan
mistr sportu Sensei Iva Keslová 5. Dan
Seipai Hanka Vašíčková 2. Dan

Zaměření soustředění: Zvýšení fyzické kondice (koordinace, vytrvalosti, rychlosti a síly), cardio fighting
Výuka základních i mistrovských kata styl Shotokan WKF, příprava na soutěže zejména MČR F.S.K.A (27.2.), MČR seniorů (27.3.) a ME WUKF (7-11.4.)
Výuka pro začátečníky i pokročilé - Saisho Ki Do (MMA) a Kobudo - práce se zbraní. Příprava na zkoušky STV Kyu a Dan.
Zkoušky
Video rozborů kata a kumite, teorie karate a ostatních bojových umění, testy o ceny atd.
Oficiální oslava 30 let karate náčelníka SK



Z důvodů nutnosti zaslání závazné přihlášky k ubytování a stravě, je třeba potvrdit účast na výše uvedeném campu nejpozději do 30.1.2010 s úhradou celého campu. Na pozdější přihlášení nebude tentokrát možno kladně vyřídit.

Účastníci campu se mohou nahlásit osobně, nebo na výše uvedených kontaktech, poplatek za camp je možno zaplatit osobně na tréninku, nebo na účet SK: 62011389/0800 se jménem plátce!
Na požádání vystavujeme fakturu pro zaměstnavatele a uvolnění do školy.

*Těšíme se na vaši účast!
Za realizační tým Shihan Karel Kesi, vedoucí camp.*

空手道