

# Velké podzimní soustředění taekwonda v Jedově a ZKOUŠKY !

**KDY: 27. – 30. 10. 2016 (čtvrtek - neděle)**

Sraz na hromadný odjezd je 27. 10. v 9:00 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 9:15

**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 Jedov).

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 bude zajištěno 5x denně, takže děti nebudou určitě strádat, a také na pitný režim se bude dohlížet.

**KDO:** Srdečně zveme všechny členy naší školy i 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 učitelé 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 ten, kdo jede na celé soustředění. Minulé soustředění bylo téměř plné, hlase se a platte včas!

<b>CENA:</b>	Celé soustředění	1950 Kč	<b>nebo</b>	každý 1 den	550 Kč
<b>SLEVY:</b>	Včasná platba	- 200 Kč			- 50 Kč
	Hosté z jiných škol	- 200 Kč			- 50 Kč
	Učitelé (min. 3. tr. tř.)	- 600 Kč			- 150 Kč
	3. a další člen rodiny	- 1000 Kč			- 250 Kč

Cena soustředění zahrnuje ubytování, jídlo a pití, trénink 2-3x denně. **Včasnou platbou** se rozumí předání finanční hotovosti kterémukoli z učitelů na tréninku **nejpozději 19. 10. 2016**, včetně nutnosti nahlášení data a času příjezdu a odjezdu. U členů ostatních škol postačí závazná přihláška do téhož data. Platbu je možné vrátit pouze z doložitelných závažných zdravotních důvodů, a to nejpozději do 25. 10. 2016, vráceno bude však pouze 80% částky. Slevy je možné kombinovat.

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

**PROGRAM:** Intenzivní tréninkový plán umožní rychlé a výrazné zlepšení techniky i kondice studentů. Na soustředění proběhnou přezkoušení a zkoušky. **Pouze přezkoušení studenti mohou dělat zkoušky. Pro vykonání zkoušek je třeba na soustředění strávit minimálně 2 celé tréninkové dny (např. příjezd v pátek nejpozději na odpolední trénink, večer přezkoušení, neděle odpoledne zkoušky).** Lépe je však jet na celé soustředění, aby již přezkoušení v pátek dopadlo dobře.

**Čtvrtek** – příjezd, ubytování, krátká aklimatizace, 9:45-12:30 dopolední trénink, oběd, odpočinek, volný program, 16:00-18:00 odpolední trénink, večere, 19:30-20:30 trocha teorie o technice, 22:00 večerka (pro menší i dřív dle zlobivosti ☹, pro větší i později dle Hodnosti ☺)

**Pátek, sobota** – snídaně, 9:30-12:00 dopolední trénink, oběd, odpočinek, volný program, 16:00-18:00 odpolední trénink, večere, 19:00 **přezkoušení**, taekwondo hry a kvízy, promítání, povídání atd., 22:00 večerka

**Neděle** – ... 13:00-14:00 **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. **Dřívější odjezdy v neděli je třeba nahlásit dopředu a přímo vedoucímu !**

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

**[www.ilkyok.taekwondo.cz](http://www.ilkyok.taekwondo.cz)**