

# Podzimní soustředění taekwonda a ZKOUŠKY v Jedově

**KDY:** 10. 10. – 12. 10. 2014 (pátek - neděle)

Sraz na hromadný odjezd je 10. 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) zvlášť 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 plné, hlase se a plaťte včas !

|               |                        |          |             |       |          |
|---------------|------------------------|----------|-------------|-------|----------|
| <b>CENA:</b>  | Celé soustředění       | 1000 Kč  | <b>nebo</b> | 1 den | 550 Kč   |
| <b>SLEVY:</b> | 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 1. 10. 2014 včetně**, u členů ostatních škol postačí závazná přihláška do téhož data. Platbu je možné vrátit pouze ze závažných zdravotních důvodů, a to nejpozději do 8. 10. 2014, vráceno bude však pouze 80% částky. Slevy je možné počítat.

**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 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 odpolední trénink a přezkoušení, večere (**opékání krůty**), taekwondo hry a 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!**

**Info:** Tomáš Kuba, IV. 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)