

# LETNÍ ŠKOLA KARATE 2018

## 1. Lokalita letního soustředění



Letní škola bude v obci Borotín u Tábora. Předpokládáme, že se bude účastnit přibližně 80 - 100 dětí v rozmezí 6 - 18 let z oddílů Shirokan Dojo České Budějovice, SKK Český Krumlov a SKK Bechyně a Týn nad Vltavou.

Zázemí bude připraveno ve zrekonstruovaném sportovním areálu Sportovní haly Borotín a ZŠ Borotín, kde máme k dispozici tělocvičnu, venkovní sportoviště, šatny, sprchy, ubytování pro účastníky letní školy přímo ve sportovní hale, společenskou místnost a trenérské zázemí.



V okolní přírodě Borotína se nachází zřícenina hradu, na kterou si uděláme výlet. Potraviny - samoobsluha se nacházejí 150m od školy.

<http://www.borotin.cz/>

<http://www.zsborotin.cz>

<https://www.facebook.com/SportovniHalaBorotin>

Mapa:



## 2. Ubytování

Ve sportovní hale - pokoje s palandami a sociálním zařízením.



Centrum veškerého dění bude v areálu školy. V loňském roce se toto uspořádání velice osvědčilo a jako instruktoři jsme měli přehled o veškerém dění všech dětí.

## 3. Stravování

Stravování je zajištěno ve školní jídelně přímo v areálu sportovní haly.

Po příjezdu bude následovat ubytování, trénink a večere. Při odjezdu končíme po obědě.



#### 4. Časový rozvrh dne a program

07.30	budíček, ranní hygiena
07.45	rozcvička + běh
08.30	snídaně
09.30 - 12.30	dopolední tréninková jednotka
12.45	oběd
13.15 - 14.30	polední klid
15.00 - 18.00	odpolední tréninková jednotka
18.30	večeře
19.30 - 22.00	večerní program - dovednostní hry nebo soutěže
22.00	večerka (dle věku cvičenců)

Hlavní náplní je trénink karate doplněný o atletický 4 boj (hod kriketákem, běh, skok daleký, střelba ze vzduchovky) a další aktivity jako je koupání, překážková dráha, výlety a podobně.

Vedlejším programem je celodenní výlet do blízkého okolí.

Každý den večerní program: společenské hry, stezka odvahy, večerní táborák a opékání buřtů, diskotéka.

#### 5. Doprava na letní školu

Zajišťuje každý účastník individuálně.

#### 6. Termín soustředění:

**15.7 - 21.7. 2018** příjezd v neděli od 13:30 do 15:00  
odjezd v sobotu po obědě cca v 13:00

#### 7. Cena, přihlášky a platba na letní školy karate

Celková cena včetně všech poplatků 3. 500,- Kč

Cena letního soustředění zahrnuje:

- cvičební poplatek
- ubytování a pronájem školy
- stravování formou plné penze 3 x denně (začíná se večeří a končí obědem)
- přítomnost zdravotního zajištění po celou dobu pobytu (zdravotní sestra)
- využití všech vnitřních i venkovních sportovišť v areálu školy včetně společenských prostor, dataprojektor

#### Přihlášky na letní školu karate:

Přihlášky jsou písemnou formou, viz příloha propozic. Přihlášku odevzdávejte trenérovi. Při podání přihlášky si rezervujte i druh ubytování (ve škole nebo v penzionu). Pokud máte zájem o ubytování v penzionu, včasná přihláška je nutná.

#### Platba letní školy:

- **nejpozději do 30.6.2018.**

Platbu je možné provést 2-ma způsoby

- převodem na účet Shirokan Dojo, číslo účtu 214 809 710 / 0300, v.s. Rodné číslo, poznámka k platbě (letní škola - jméno účastníka)
- po dohodě v hotovosti trenérovi

## 8. Co nesmím zapomenout vzít s sebou

- kopie průkaz zdravotní pojišťovny
- potvrzení o bezinfekčnosti - potvrzení napíše rodiče **!!! Prosím o důkladnou kontrolu !!!**
- Budopas s potvrzenou lékařskou prohlídkou - ne starší jednoho roku

Na cvičení: Kimono, obi  
sportovní oblečení - tepláková nebo šustřáková souprava  
sportovní obuv do přírody

Přihlédnout k oběma variantám počasí:

slunečno:

plavky  
pokrývka hlavy  
sluneční brýle  
sandále  
opalovací krém

deštivo:

nepromokavá obuv  
pláštěnka  
svetr teplý nebo mikina

Ostatní:  
atd..)

hygienické potřeby  
ručník 2x  
spodní prádlo  
pyžamo  
pantofle / přezůvky  
prostředek proti komárům  
pravidelně užívané léky  
hudební nástroje

kapesné (plovárna, vstupné na hrad,

psací potřeby + blok, sešit  
baterka  
malý batoh  
láhev na pití (plastovou)  
ramínko na sušení kimona  
drobné společenské hry

Pití

Kapesné pro děti cca 100 - 200 Kč / den

## 9. Info



Ing. Tomáš Kovalovský  
tel: +420 725628929  
email: [shirokan.dojo@icloud.com](mailto:shirokan.dojo@icloud.com)  
www: <http://www.shirokan.cz>

Ing. Karel Boček  
tel: +420 724 057 543  
email: [bocekk1@gmail.com](mailto:bocekk1@gmail.com)  
www: <http://www.shirokan.cz>