

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

2005

ROZVRH DNE

07:30	budíček
07:45 – 07:55	rozcvička
08:00 – 08:15	snídaně
08:30 – 09:00	úklid chatk a pokojů
09:15 – 09:30	hra
09:30 – 11:30	trénink
11:30 – 12:15	osobní volno, koupání, míčové hry
12:30 – 13:00	oběd
13:00 – 14:00	polední klid, semináře a videa
14:00 – 15:30	trénink
15:30 – 16:45	volno, svačina
17:00 – 18:30	trénink
18:30 – 19:00	volno, bojové hry
19:00 – 19:30	večeře
20:00 – 22:00	osobní volno, soutěže, hry, semináře, video
22:30	večerka (děti nejpozději do 22:00 hod)

strašidýlko

běh C15

NÁPLŇ SOUSTŘEDĚNÍ

příprava BUDOSHOW 8.
všeobecná příprava - rozvoj rychlosti, výbušnosti, síly,
obratnosti, protahovací cvičení, nácvik sebeobrany
techniky Tul, Matsogi, Wirok, T-KI, meditace, video...

Natočení oddílové videokazety:
sebeobrana II. díl
a parodie na akční filmy v podání brněnských taekwondistů

míčové hry

běh v rybníku

Pokud by někdo nerespektoval a nedodržoval pokyny trenérů bude ihned odvezen z tábora zpět do Brna!!
Přesto ale doufáme, že celé soustředění proběhne v duchu a zásad TAE KWON- DO ITF
a že nedojde k žádnému porušení těchto pravidel.

Veškeré informace na tel. **602 756 704** nebo na emailové adrese: **l.machan@volny.cz**
<http://brno.taekwondo.cz>

Na celé soustředění a hlavně na Vás se těší

Libor Macháň

lákové ceny v tombole

běh C15

hlavní budova

DŮLEŽITÉ

DŮLEŽITÉ