

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ



Ochoz 2005

14. - 20. srpna 2005



ŠKOLA TAEKWON-DO CLUB BRNO ITF

Pořadatel

Škola TAE KWON-DO CLUB BRNO ITF

Libor Macháň hlavní trenér III.dan TAE KWON-DO, I.dan JIU JITSU

Termín

14.8. – 20.8.2005 (neděle – sobota)

Místo

Ochoz u Brna, chata Říčky – Penzion pod Hádkem

Odjezd

sraz všech účastníků soustředění bude v neděli 14.8.2005 ve 12:45 hod.
u Janáčkovu divadla (odjezd ve 13:00)

Návrat

do Brna k Janáčkovu divadlu bude v sobotu 20.8.2005 cca v 16:30 hod.

Doprava

zajištěn vlastní autobus na cestu tam i zpět

Ubytování

ve 4-5 lůžkových pokojích v hlavní budově se společným sociálním uzlem,
dále v chatkách pro 4 osoby

Vybavenost

areál je vybaven jídelnou ve dvou patrech, terasou,
seminární místností s televizí a videem, sociálním zařízením

Strava

zajištěna plná penze pro všechny účastníky tábora (včetně svačiny), možnost polopenze
dále zajištěn doplňkový prodej potravin, cukrovinek, mražených výrobků a nápojů

Cena

2 450,- Kč

!! nutná záloha 500,- Kč nejpozději do 15.4.2005 !!



trénink na hřišti

Co si vzít s sebou

dobok pro cvičení TKD, několik triček a tepláků na cvičení, minimálně 2x obuv na cvičení (lehké tenisky ven), dále 1x tenisky, pohorky, čepici, přezůvky, pyžamo, podle počasí teplé oblečení na večer

hygienické potřeby, plavky, ručníky, opalovací krém, BATERKA !!, poznámkový blok a psací potřeby, švihadlo, kapesné a dále dle vlastního uvážení

svoje potřebné léky

potvrzení o bezinfekčnosti ne starší 10 dnů

(stačí čestné prohlášení rodičů)

průkazku zdravotní pojišťovny

Co nás čeká

Tréninky v areálu tábora:

- dopolední trénink od 9:30 do 11:30 hod.
- odpolední trénink od 14:00 do 15:30 hod.
- večerní trénink od 17:00 do 18:30 hod.
- dále spousta her a soutěží za jednotlivce i v týmech...

Vycházky po naučné stezce „ŘÍČKY“ v povodí potoka Říčka s Hádeckým propadáním, jeskyní Švédův stůl, Netopýří, Ochozskou a Pekárnou

Zábava: tréninky, disko, tombola, plavání a koupání v rybníce, tenis, míčové hry, soutěže, stolní tenis, šipky, kulečník, táborák, špekáčky a spousta dalších soutěží a her, i bojových nočních!!!!

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

2005



strašidýlko



míčové hry

ROZVRH DNE

07:30	budíček
07:45 – 07:55	rozcvička
08:00 – 08:15	snídaně
08:30 – 09:00	úklid chat 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)



běh C15



běh v rybníku

NÁPLŇ SOUSTŘEDĚNÍ

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

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

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