

SK KESL RYU SHOTOKAN A SAISHOKIDO

Master Karel Kesi 8. Dan, 142 00 Praha 4, Zbudovská 761/3
mob.: +420 777 940 769, E-mail: sk-kesl-ryu@seznam.cz, <http://www.sk-kesl-ryu.cz>

Vážený příteli-Karateko!

Jako již 20 rok tě náš SK oslovuje s nabídkou zimního campu karate, který má za význam doplnit, nebo napravit to, co většina karatek není schopna dodržovat v normálním tréninkovém naplnění tj. vícefázové tréninky, zvyšování fyzické kondice a opakování základních technik a kata stále dokola, aby snaha směřovala k dokonalosti potřebné k tomu "být nejlepší". Za týden můžeme spolu dokázat více, než za dva až tři měsíce, nehledě na vzájemné poznání, důležité pro další spolupráci, na které není při krátkodobých trénincích čas.

Motto campu: „Když jsem netrénoval natolik, abych byl lepší než den předtím, k čemu jsem vůbec trénoval?“

ZIMNÍ CAMP KARATE SK KESL RYU 2013

bez omezení technického stupně

Camp bude zaměřen na všeobecný fyzický a koordinační rozvoj, výuku nových kata, cvičení rozvíjející motoriku, rychlost a vytrvalost, nácvik technik a kombinací kumite včetně taktiky a modelových utkání, speciální přípravu na STV, teoretické informace v oblasti správné životosprávy včetně správného stravování, dějin karate a pravidel sportovního karate WKF a WUKF. Součástí campu jsou zkoušky na vyšší technický stupeň. Význam soustředění je v systému třífázového tréninku, který zajistí individuální pokrok cvičence v dalším rozvoji oproti ostatním, kteří jsou odkázáni pouze na dva tréninky týdně.

DATUM KONÁNÍ:

23. 2. – 2. 3. 2013

Místo soustředění:

„OZDRAVOVNA RADOSTÍN“
Radostín u Turnova

Cena campu:

4.900,-Kč

Cena zahrnuje:

doprava tam i zpět
ubytování, plná penze+svačina
čtyřfázový trénink, zdravotník
ceny na soutěže, poplatky za halu

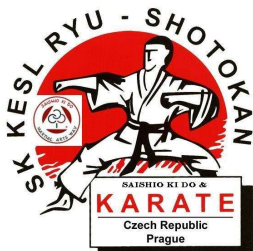
Realizační tým soustředění:

Master **Karel Kesi 8. Dan**
Sensei **Hanka Vašíčková 3. Dan**



Zaměření soustředění:

Zvýšení fyzické kondice (koordinace, vytrvalosti, rychlosti a síly), cardio fighting, Výuka základních i mistrovských kata styl Shotokan WKF, příprava na soutěže zejména MS WUKF seniorů a masters, MČR seniorů a masters, ME WUKF mládeže a další...
Výuka pro začátečníky i pokročilé - Saisho Ki Do (MMA, BJJ) a Kobudo-práce se zbraní...
Příprava na zkoušky STV Kyu a Dan, zkoušky na vyšší STV, různé hry a soutěže, Video rozbory kata a kumite, teorie karate a ostatních bojových umění, testy a soutěže o ceny atd...



Z důvodů nutnosti zaslání závazné přihlášky k ubytování a stravě, je třeba potvrdit účast na výše uvedeném campu nejpozději do 25.1.2013 s úhradou celého campu. Pozdější přihlášení nebude tentokrát možno kladně vyřídit.

Účastníci campu se mohou nahlásit osobně, nebo na výše uvedených kontaktech, poplatek za camp je možno zaplatit osobně na tréninku, nebo na účet SK: 240733289/0300 se jménem plátce!

Na požádání vystavujeme fakturu pro zaměstnavatele a uvolnění do školy.

Těšíme se na vaši účast!

Za realizační tým Master Karel Kesi, vedoucí campu