

SK KESL RYU SHOTOKAN & SAISHO KI DO

Master Karel Kesl 8. Dan, 14300 Praha 12 Rodopská 3150
mob.: +420 777 940 769, E-mail: sk-kesl-ryu@hotmail.cz, <http://www.sk-kesl-ryu.cz>

Vážený příteli-Karateko!

Jako již 18 rok tě náš SK oslovuje s nabídkou zimního campu karate, který má za význam doplnit, nebo napravit to, co většina karatekú není schopna dodržovat v normálním školním období 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: "Pochopit techniky karate ale i podstatu bojového umění je možné pouze každodenním cvičením"

ZIMNÍ CAMP KARATE SK KESL RYU 2011

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: 26. 2. – 5. 3. 2011

Místo soustředění: „OZDRAVOVNA RADOSTÍN“
Radostín u Turnova

Cena campu: 4.500,-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 Kesl 8. Dan**
mistr sportu
Shihan Iva Keslová 6. Dan
Seipai Hanka Vašíčková 2. 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 15.1.2011 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 Kesl, vedoucí campu.