

Jako každý rok i letos pořádáme Letní školu karate pro děti a dospělé ve sportovním středisku na šumavském Špičáku. Budou využívány jiné formy výuky než na cvičení během školního roku, s využitím sportovních pomůcek na trénink bojových umění a tatami. Soustředění zajišťují trenéři Narama, z. s., hlavním vedoucím bude Petr Hora.

Pro dorostence (od 14 let) a dospělé účastníky budou tréninky karate probíhat pod vedením Petra Hory, úderové tréninky povede Jiří Štádler st. za přítomnosti čerstvého dvojnásobného mistra světa v kick-boxu Radka Štádlera, se kterým si budete moci zacvičit. Účastníci v této věkové kategorii si mohou zvolit délku pobytu, od níž se bude odvíjet cena. Ideální termín je od pátku 29.7. do pondělí 1.8.

Pro děti do 13 let je připraven pobyt od pátku 29.7. do úterý 2.8. Děti budou rozděleny do dvou skupin dle věku a technické vyspělosti a jejich tréninky povedou zkušení trenéři Narama, z. s.



Ceny Letní školy karate zůstávají stejné jako v roce 2015!

Dorostenci (od 14 let) a dospělí: 29.7. – 31.7. (2 noci) – 1690Kč
29.7. – 1.8. (3 noci) – 1990Kč
Děti (do 13 let): 29.7. – 2.8. (4 noci) – 2450Kč

Sourozenci mají 5% slevu. Pro trenéry Narama, z. s. a úspěšné sportovce, tedy absolutní vítěze turnaje Narama Seito, vítěze Narama Open a medailisty z MČR v Kyokushin karate za rok 2015, je přichystána sleva 200Kč. Soustředění je třeba zaplatit nejpozději **do 22. července** bankovním převodem či složenkou. Číslo účtu je **19-720712399/0800**, jako variabilní symbol uveďte datum narození účastníka ve formě rodného čísla. Na soustředění je možné uplatnit u odborů či zaměstnavatele finanční výpomoc jako na dětský tábor a na požádání Vám bude vydáno potvrzení nebo faktura. Účast na Letní škole karate je možné zrušit, je-li účastník nemocen. V případě zrušení účasti více než 2 dny před nástupem, vracíme peníze ve 100% výši. Pokud je místo zrušené méně než 2 dny před nastoupením, odečítá se z vrácených peněz večeře za první den pobytu. V ceně je zahrnuto ubytování hotelového typu, plná penze (jídlo 3x denně a pitný režim), odborný výcvik, dozor zkušených pracovníků Narama, z. s., využití sportovních pomůcek, tatami a náčiní pro bojová umění.

Pro každého účastníka Letní školy Karate je přichystáno tričko NARAMA.

Dopravu do místa konání nezajišťujeme.

Náplň Letní školy karate

Tréninky dorostenců a dospělých budou zaměřeny na získání nových technických dovedností a budou obohaceny o základy sebeobrany.

Děti čeká v průběhu soustředění mnoho pohybových aktivit. Kromě tréninků karate, se zaměřením na získání nových technických dovedností na další technický stupeň, se mohou děti těšit na soutěže v kata, kumite, ale i v disciplíně sumó a atletice. Jako každý rok i letos bude soustředění obohacené skládáním japonských papírových skládaček origami a výletem na Čertovo jezero.

Opět se můžete těšit na sobotní GRILL PÁRTY.

Škola bojových umění NARAMA, z. s. pořádá tato letní soustředění pravidelně a vždy se setkala s velkým ohlasem jak u přímých účastníků, tak u rodičů. S provozovatelem střediska na Špičáku, firmou SportService, máme jen ty nejlepší zkušenosti, co se týče organizace i maximální vstřícnosti.

Přihlášky odevzdávejte svým trenérům nebo zašlete na email narama@narama.cz.

Závěrečné informace a listy účastníka Vám rozdají trenéři v květnu.

Jakékoliv dotazy směřujte na své trenéry, na tel. 604 321 448 nebo na email narama@narama.cz

Přijďte si zacvičit s mistrem světa v kick-boxu Radkem Štádlerem!

Závazná přihláška na Letní školu karate:

Jméno, příjmení, rodné číslo:

Bydliště, telefon:

Bude zaplacená částka : 1.690,-Kč / 1.990,-Kč / 2.450,-Kč sleva.....

Cvičební skupina:

Zdravotní stav a podpis rodičů:

✂ -----

Poznámka: Případné slevy napište do přihlášky.

podporuje:

- **ConTree Concept a.s**





Škola bojových umění NARAMA

pro Vás připravila již tradiční

LETNÍ ŠKOLU KARATE

24. ročník

29. 7. – 2. 8. 2016



ve sportovním středisku na šumavském
ŠPIČÁKU