



29. ročník Zimního soustředění

KARATE

Kdy: 8. – 10. 3. 2024 (pátek - neděle)

Kde: Žinkovy (35 km od Plzně, směr Nepomuk, cca 30min jízdy autem)



Škola bojových umění NARAMA pro Vás opět připravila tradiční akci – Zimní soustředění karate. Znovu se bude konat v okolí zámku Žinkovy, kde se nachází mimo jiné i sportovní středisko, kam se jezdí připravovat také reprezentační týmy ČR. Každý pokoj je hotelového typu, je vybaven 2 – 4 lůžky a vlastním sociálním zařízením. K dispozici je několik tělocvičen ve výborném stavu a další sportovní i společenská vybavení.

POZOR! UBYTOVACÍ KAPACITA JE NÍZKÁ, ZÚČASTNIT SE MŮŽE POUZE 67 OSOB, A TO VČETNĚ TRENÉRŮ! Pro zajištění účasti doporučujeme odevzdat přihlášku co nejdříve.



Soustředění má na starosti Petr Hora, který zároveň povede tréninky pro dospělé a starší děti; úderové tréninky zajišťuje Jiří Štádler. Tréninky budou zaměřeny na získání nových technických dovedností „cvičení na pásy“, ale také na praktické využití technik karate (sebeobranu). Kromě tréninků karate je pro děti připraven doprovodný program a mohou se těšit na překvapení. Nebude chybět ani vědomostní test týkající se světa karate. Pro děti mladší 14 let se bude opět konat Velká cena SUMO (děti budou rozděleny do kategorií podle hmotnosti).

Účastníci budou rozděleni do tréninkových skupin a to podle věku a technické vyspělosti. Tréninky povedou zkušení trenéři Školy bojových umění Narama, které děti znají z tréninků v Plzni, Přešticích a Rokycanech.

Dopravu do místa konání si zajišťuje každý sám.

Ceny Zimního soustředění karate

- děti (do 13 let) 2.000 Kč
- dorostenci (od 14 let) a dospělí 2.500 Kč

V ceně je zahrnuto 2x ubytování, plná penze a pitný režim (začínáme v pátek večeri a končíme v neděli snídaní), celkové zajištění, tělocvičny, tatami, sportovní vybavení a všechny uvedené aktivity. Každý účastník dostane dárek.



V Plzni 29.1.2024

Soustředění je nutné zaplatit bankovním převodem na účet České spořitelny **19-720712399/0800 nejpozději do 29. 2.**, do popisu platby uveďte jméno účastníka. Přihlášky odevzdávejte trenérům. Uzávěrka je 29.2.2024 nebo po naplnění ubytovací kapacity.

Závěrečné informace a list účastníka obdržíte po odevzdání přihlášky. Veškeré další informace u trenérů, na ☎ 604321448 nebo e-mailu: narama@narama.cz.

Za Školu bojových umění NARAMA, z.s.

Petr Hora



Závazná přihláška

Jméno, příjmení, datum narození

Bydliště, telefon.....

Částka 2.500 Kč 2.000 Kč

Tréninková skupina:

Zdravotní stav (u mládeže do 18 let podpis rodičů):.....