

# LETNÍ ŠKOLA KARATE 2020 - Borotín

## 1. Lokalita letního soustředění

Letní škola bude v malebné vesničce Borotín, který se nachází nedaleko jihočeského Tábora. Předpokládáme, že se bude účastnit přibližně 80 – 100 dětí v rozmezí 6 – 18 let z oddílů Shirokan Dojo České Budějovice, SKK Český Krumlov a SKK Bechyně a Týn nad Vltavou.

Zázemí bude připraveno ve zrekonstruovaném sportovním areálu ZŠ Borotín, kde máme k dispozici tělocvičnu, fotbalové hřiště, šatny, sprchy, ubytování pro 60 osob na postelích, pro zbytek ve třídách ZŠ, dataprojektor, společenskou místnost a trenérské zázemí.

Viz: <https://www.zsborotin.cz/sportovni-hala-borotin/>

## 2. Ubytování – v pokojích nad halou nebo ve třídách ZŠ.

## 3. Stravování

Stravování bude probíhat ve školní jídelně přilehlé školy. V ceně je i pitný režim, čas od času i nějaká ta sladkost (v obci je obchod).

## 4. Časový rozvrh dne a program

07.30	budíček, ranní hygiena
07.45	rozcvička + běh
08.30	snídaně
09.30 – 12.30	dopolední tréninková jednotka
12.45	oběd
13.15 – 14.30	polední klid
15.00 – 18.00	odpolední tréninková jednotka
18.30	večeře
19.30 – 22.00	večerní program – dovednostní hry nebo soutěže
22.00	večerka (dle věku cvičenců)

Hlavní náplní je trénink karate doplněný o atletický čtyřboj (hod kriketákem, běh, skok daleký, střelba ze vzduchovky) a další aktivity jako je koupání, překážková dráha, výlety a podobně.

Vedlejším programem je celodenní výlet do blízkého okolí (pravděpodobně výlet na zříceninu hradu Borotín).

Každý den večerní program: společenské hry, stezka odvahy, večerní táborák a opékání buřtů, diskotéka.

## 5. Doprava na letní školu

Nabízíme společnou dopravu autobusem, která je v ceně soustředění.

## 6. Termín soustředění:

**19. 7. - 25. 7. 2020** odjezd od Gymnázia, příjezd ke Gymnázium

## 7. Cena, přihlášky a platba na letní školy karate

Celková cena včetně všech poplatků **3. 600,- Kč (v případě dotace JČKraje bude ponížena)**

Cena letního soustředění zahrnuje:

- cvičební poplatek
- ubytování a pronájem školy
- stravování formou plné penze 3 x denně (začíná se večeří a končí obědem)
- doprava autobusem
- přítomnost zdravotního zajištění po celou dobu pobytu (zdravotní sestra)
- využití všech vnitřních i venkovních sportovišť v areálu školy včetně společenských prostor, diaprojektor
- pití, ovoce, zeleninku, občas zmrzka ☺

### Přihlášky na letní školu karate:

Přihlášky jsou písemnou formou, viz příloha propozic. Přihlášku odevzdávejte trenérovi. Při podání přihlášky si rezervujte i druh ubytování (ve škole nebo v penzionu). Pokud máte zájem o ubytování v penzionu, včasná přihláška je nutná.

### Platba letní školy:

Platbu proveďte takto:

- a) Záloha 1000,- Kč do 30. 4. 2020
  - b) Doplatek 2600,- Kč do 30. 6. 2020
- obě platby pouze bankovním převodem na účet Shotokan Karate Klubu, číslo účtu **218748791 / 0300**, v. s. rodné číslo, poznámka k platbě (letní škola - jméno účastníka)

## 8. Co nesmíte zapomenout vzít s sebou

- kopie průkazu zdravotní pojišťovny a vyplněný formulář od lékaře o zdravotní způsobilosti
- potvrzení o bezinfekčnosti – potvrzení napíše rodiče **!!! Prosím o důkladnou kontrolu !!!**
- Budopas

**Na cvičení:** Kimono, obi  
sportovní oblečení - tepláková nebo šustáková souprava  
sportovní obuv do přírody

### Přihlédnout k oběma variantám počasí:

#### slunečno:

plavky  
pokrývka hlavy  
sluneční brýle  
sandále  
opalovací krém

#### deštivo:

nepromokavá obuv  
pláštěnka  
svetr teplý nebo mikina

**Ostatní:** hygienické potřeby  
ručník 2x  
spodní prádlo  
pyžamo  
pantofle / přezůvky  
prostředek proti komárům  
pravidelně užívané léky  
hudební nástroje

kapesné (plovárna, vstupné na hrad, atd..)  
psací potřeby + blok, sešit  
baterka  
malý batoh  
láhev na pití (plastovou)  
ramínko na sušení kimona  
drobné společenské hry

**Kapesné pro děti cca 50 – 100 Kč / den (dle náročnosti dítěte)**

## 9. Info:

Mgr. Roman Kneifl, [kneifl.r@gmail.com](mailto:kneifl.r@gmail.com), Jiří Janda, [jandajiri.ck@gmail.com](mailto:jandajiri.ck@gmail.com)

Možno i před nebo po trénincích

---

PŘIHLÁŠKOU NA SOUSTŘEDĚNÍ JE PLATBA ZÁLOHY V UVEDENÉM TERMÍNU NA ÚČET SHOTOKAN KARATE KLUBU ČESKÝ KRUMLOV - **218748791 / 0300**, V POZNÁMCE JMÉNO A PŘÍJMENÍ ÚČASTNÍKA.

---