



ČESKÝ SVAZ KARATE

GOJU RYU

RYGLE 23 , 644 00 BRNO

Trenéři **REPREZENTACE**

PaedDr. **Michal Hrubý**
David Dvořák

Předseda Ing. **Jiří Boček**
Místopředseda **Jaromír Musil**

Reprezentační soustředění Goju-ryu

4.-6.9. 2009

SPORTOVNÍ CENTRUM BRUNTÁL

Soustředění je hrazeno ČSK Goju-ryu a je povinné pro všechny účastníky nominované na ME Bern Švýcarsko. **Neúčast na soustředění bez řádné omluvy znamená vyloučení z ME.**

Soustředění je určeno jako poslední příprava před ME. Zde vám také budou sděleny veškeré informace o výjezdu. Tréninky budou zaměřeny na rychlost a dynamiku technik, podmínky a nácvik modelových situací při zápase. Kataři se zaměří na načasování technik a synchronizaci kata teamů.

Příjezd: individuální

Místo konání: Sportovní centrum, Jezdecká ulice 3 , Bruntál (u výjezdu z Bruntálu směr Rýmařov)

Program

4.9. Pátek: příjezd na místo do 12:00 hod.

13:00 oběd

15:30 – 18:00 trénink

19:00 večeře

20:30 Bowling-Kuželky

5.9. Sobota:

09:00 snídaně

10:00 – 12:00 trénink

13:00 oběd

15:00 – 17:00 trénink

17:30 – 19:00 vyhřívka, sauna

19:30 večeře

21:00 Bowling-Kuželky

6.9. Neděle:

08:00 snídaně

09:00 – 11:00 trénink

12:00 – ukončení , předpokládaný odjezd.

Vezměte si sebou kimona (raději dvě pokud máte) sportovní oblečení, boty na ven i do tělocvičny, chrániče, plavky.

Ostatní informace:

David Dvořák 603 856541
E-mail: KARATE.DAVID@seznam.cz