

# KARATE FOR LIFE

Víkend plný opravdových zážitků

## „Kata a kumite a osobní růst“

Opět přišel čas  
našeho milého  
víkendového setkání.  
Bude zaměřeno na cvičení  
kata, kumite a  
osobní růst.



### Co nás čeká?

**Tréninky karate** – Tentokrát se zaměříme pouze na nácvik kata a kumite. Vše bude probíhat velmi jasně, konkrétně a zároveň jednoduše. Hlavní roli v tréninku bude mít velký počet opakování, a tím následné zlepšování daných technik, jejich kombinací a celkové provedení – a to jak v kata, tak v kumite. Současně budeme prohlubovat vztah ke cvičení karate a lepší vnímání sama sebe v tréninku. To vše pod vedením trenérů Pavla, Péti a Tomáše, kteří vám předají maximum ze svých zkušeností a nových podnětů ke cvičení karate.

**Osobní rozvoj** – sebezpoznání je nedílnou součástí našeho učení a vzdělávání našich svěřenců. Naše aktuální téma bude komunikace a schopnost jasně a stručně se vyjadřovat. Každé sdělení má mít určitý obsah a formu. Ne vždy je zvládneme spojovat dohromady, a proto se zaměříme na vylepšení této dovednosti. Součástí těchto setkání bude rovněž téma „jak způsob myšlení ovlivňuje náš život“.

**Společná pohoda** - nasytíme naši duši, svaly, ale také žaludky skvělým GRILOVÁNÍM. Budeme relaxovat při kreslení MANDALEK za doprovodu příjemné meditační hudby. Večerní promítání a společné hry pro zábavu. Budete mít i prostor se lépe poznat mezi sebou – povídat si spolu, trávit spolu čas – to vše s sebou vždy přináší nové zážitky. ☺



### Důležité informace

Cena je **2700,- Kč**. V ceně je plná penze, ubytování, grilování, 5 tréninkových jednotek. Splatnost je 11.10.2010.

Odjezd v pátek **15. října 2010 ve 14h** z parkoviště nad ZŠ Jeremenkova, kde trénujeme.

Odjezd ze soustředění v neděli 17. října okolo 16h. Na dopravě na soustředění se domluvíme na úterním tréninku 12.10. (případně po telefonu). Trenéři mají 3 „bombový auta“, ale bude potřeba ještě nějaké navíc. ☺

Kontakty: **Pavel Moric**, 605 219 785, [www.karatevision.cz](http://www.karatevision.cz)