

PROPOZICE 12. LETNÍHO PŘÍMĚSTSKÉHO SOUSTŘEDĚNÍ

pořádaného

oddílem sebeobrany Allkampf-jitsu
Sportovního klubu policie České Budějovice



Soustředění je určeno všem klukům a holkám, členům i nečlenům našeho oddílu, kteří se chtějí naučit základy sebeobrany, zaspportovat si a dozvědět se něco o práci policistů, hasičů a záchranářů přímo od nich. Po celý týden bude zajištěn program v podobě tréninků, míčových, sportovních ale i vědomostních her spolu s atletickými soutěžemi. :-)

Na celý týden je připravena i táborová hra
na téma
– CESTA KOLEM SVĚTA –

- **Datum: 14.-18. července 2025**
- **Adresa: Tělovýchovný areál policie,
Jiráskovo nábřeží 25, České Budějovice 370 04**
- **Přihláška k vytisknutí na webové stránce www.allkampf-jitsu-cb.cz**
- **Cena: 3 500 Kč**
- **Platba: v hotovosti při odevzdávání vytisknuté a vyplněné přihlášky**
- **Kontakt: Ing. Martin Hermann (+420 606 390 997)**



Příchod

- Každý den od **7:30** nejpозději do 8:00.
- **První den** (14. července) **nutná účast rodiče** či zákonného zástupce - podepisování prohlášení o bezinfekčnosti dítěte.

Odchod

- Odchod je možný **nejdříve** od 15:00. (Pro dřívější odchody informujte trenéry!)

Možná doprava více dětí jedním z rodičů či plnoletým sourozencem, **VŽDY** po nahlášení trenérům.

Věci s sebou (vždy záleží na aktuálním počasí)

- Kimono + pásek (nebo věci na cvičení)
- Přezůvky do tělocvičny
- Boty na ven (nejlépe tenisky pro sport)
- Kšiltovka
- Opalovací krém
- Sportovní oblečení na soutěže (tričko, kraťasy, tepláky,...)

- **Příbor - lžice, nůž, vidlička v sáčku s utěrkou**
- **Nerozbitný talíř nebo ešus**
- **Láhev na pití**

- **Léky** - Užívá-li dítě léky, informujte o tom trenéry!

Oddíl zajišťuje

- Trenéry - z oddílu sebeobrany Allkampf-jitsu České Budějovice a TJ Karate Nové Hradky
- Zdravotní dohled - zdravotníci a instruktoři Policie ČR

- Pitný režim - voda + iontové nápoje
- Strava (2 svačiny a oběd dodávaný gastronomickou společností)

- Doprovodný program - hry, soutěže

Ve středu 16. července se budou od 15:30 konat zkoušky na stupně technické vyspělosti v Allkampf-jitsu. **Zkoušek se zúčastní pouze děti vybrané trenéry!**

Ve čtvrtek 17. července odpoledne se uskuteční diskotéka a bude možné, aby dítě přespalo ve spacáku na tatami v hale SKP do pátečního rána.

V případě dalších dotazů volejte na telefonní číslo +420 606 390 997 nebo pište na emailovou adresu martinhermann@seznam.cz.