

# PROPOZICE 13. LETNÍHO PŘÍMĚSTSKÉ SOUSTŘEDĚNÍ

pořádaného

oddílem sebeobrány Allkampf-jitsu  
Sportovního klubu policie České Budějovice



Soustředění je určeno všem klukům a holkám, členům i nečlenům našeho oddílu, kteří se chtějí naučit základy sebeobrány, zasportovat 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  
— JAK VYCVIČIT DRAKA —

- Datum: 3.-7. srpna 2026
- Adresa: Tělovýchovný areál policie,  
Jiráskovo nábřeží 25, České Budějovice 370 04
- Přihláška k vytisknutí na webové stránce [www.allkampf-jitsu-cb.cz](http://www.allkampf-jitsu-cb.cz)
- Cena: 3 700 Kč
- Platba: v hotovosti při odevzdávání vytisknuté a vyplněné přihlášky
- Kontakt: Ing. Martin Hermann (+420 606 390 997)



## Příchod

- Každý den od **7:30** nejpozději do 8:00.
- **První den (3. srpna) nutná účast rodiče** či zákonného zástupce z důvodu 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 - lžíce, 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 Hradce
- 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 5. srpna se budou od 15:30 konat zkoušky na stupně technické vyspělosti v Allkampf-jitsu. **Zkoušek se zúčastní pouze děti vybrané trenéry!**

Ve čtvrtek 6. srpna odpoledne se pravděpodobně uskuteční diskotéka a nejspíš bude možné, aby dítě přespalo ve spacáku na tatami v hale SKP do pátečního rána. Bude upřesněno během soustředění.

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