

RED DRAGON
Aikido training center Slovakia
Traditional Morihei Ueshiba School

INFORMÁCIE PRE ÚČASTNÍKOV SÚSTREDENIA LETO ČERVENÉHO DRAKA 2018

Cena sústredenia so stravou – bez spania – je 96 €.

Prosíme každého záujemca o sústredenie Leto Červeného Draka 2018:

- aby do 13.8.2018 poslal mailom vyplnenú prihlášku na toto sústredenie, alebo ju osobne priniesol na tréning Aikida Red Dragon a odovzdal ju trénerom alebo oprávnenej osobe Red Dragon.
- do 13.8.2018 vyplatil zálohu vo výške 30 €, resp. vyplatil plnú sumu za sústredenie

Sústredenie Leto Červeného Draka 2018 je prístupné od 12 rokov.

Účastníci od 12 do 18 rokov odovzdávajú prihlášku na toto sústredenie podpísanú zákonným zástupcom.

Každý účastník je povinný mať pri sebe doklad totožnosti (od 15 rokov) a preukaz poistenca.

Spanie je v Dojo vo vlastnom spacom vaku.

Sústredenie je možné absolvovať len ako cvičiaci a nie je možné fotografovať a filmovať.

Rodičia maloletých účastníkov môžu kedykoľvek navštíviť sústredenie, sledovať tréningový proces alebo skúšky technickej vyspelosti.

Účastníci tohto sústredenia sú povinní riadiť sa pokynmi trénerov, inštruktorov a pomocného dozoru Red Dragon. Na tomto sústredení je zakázané fajčiť, požívať alkoholické nápoje, správať sa hrubo a vyjadrovať sa vulgárne. Účastníci sústredenia sú taktiež povinní dodržiavať etické zásady výcviku a výučby Aikido (tieto sú spísané na osobitnom letáku Red Dragon, ktorý bude k dispozícii pri registrácii ako i po celý čas trvania sústredenia).

Opustiť Dojo v nočných hodinách (čas od skončenia večerného tréningu) je zakázané.

Za nedodržanie vyššie uvedených pokynov si Red Dragon vyhradzuje právo na vylúčenie účastníka zo sústredenia Leto Červeného Draka 2018 bez finančnej náhrady.

Z dôvodu vysokého stupňa fyzickej záťaže sústredenia Leto Červeného Draka 2018 je každému účastníkovi odporúčaný riadny relax vo vyhradenom čase, vrátane nočného spánku.

Strava je vyvážená, prispôsobená povahe sústredenia.

Na tomto sústredení prebehnú skúšky technickej vyspelosti.

V čase osobného voľna, resp. relaxu je možné zahrať si stolný tenis, volejbal alebo futbal.

Stravovanie na tomto sústreďení zabezpečuje obchodný partner Red Dragon – reštaurácia Baffone Family Restaurant, Strážske – Krivoštiny

(Facebook.com/BaffoneFamilyRestaurant)

Tréneri, inštruktori, asistenti: Ing. Karol Hriňo, Ing. Ladislav Tamáš, Ing. Milan Vojtovič

Pomocný dozor: JUDr. Marián Tomko (oprávnená osoba Red Dragon), RNDr. Zuzana Tomková (manažér a oprávnená osoba Red Dragon).

LETO ČERVENÉHO DRAKA 2018 – TRÉNINGOVÝ ROZVRH

Štvrtok – 16.8.2018

17.00 – 17.30 hod Registrácia v Dojo Red Dragon Strážske

17.45 – 19.15 hod Tréning Aiki Jo

19.45 – 22.30 hod Studená večera, relax, hygiena, skúšky technickej vyspelosti na stupne Dan

22.30 hod Večierka

Piatok – 17.8.2018

6.25 hod Budíček

6.45 hod Presun na tréning – pri priaznivom počasí

7.00 – 8.00 hod Tréning Aiki Jo v areáli reštaurácie Baffone Family Restaurant (pri nepriaznivom počasí bude tréning v Dojo)

8.05 hod Raňajky

9.15 – 9.45 hod Registrácia v Dojo Red Dragon

10.00 – 12.00 hod Tréning Aikido

12.50 hod Presun na obed

13.00 hod Obed

14.15 – 17.45 hod Osobné voľno, relax, olovrant, príprava na tréning

18.00 – 19.30 hod Tréning Aikido

20.00 – 22.30 hod studená večera, relax, hygiena, skúšky technickej vyspelosti na stupne Kyu

22.30 hod Večierka

Sobota – 18.8.2018

- 6.25 hod Budíček
- 6.45 hod Presun na tréning – pri priaznivom počasí
- 7.00 – 8.00 hod Tréning Aiki Jo v areáli reštaurácie Baffone Family Restaurant (pri nepriaznivom počasí bude tréning v Dojo)
- 8.05 hod Raňajky
- 10.00 – 12.00 hod Tréning Aikido
- 12.50 hod Presun na obed
- 13.00 hod Obed
- 14.15 – 17.45 hod Osobné voľno, relax, olovrant, príprava na tréning
- 18.00 – 19.30 hod Tréning Aikido
- 20.00 – 22.30 hod studená večera, relax, hygiena, skúšky technickej vyspelosti na stupne Dan
- 22.30 hod večierka

Nedeľa – 19.8.2018

- 6.25 hod Budíček
- 6.45 hod Presun na tréning - pri priaznivom počasí
- 7.00 – 8.00 hod Tréning Aikido v areáli reštaurácie Baffone Family Restaurant (pri nepriaznivom počasí bude tréning v Dojo)
- 8.05 hod Raňajky
- 10.00 – 12.00 hod Tréning Aikido
- 12.50 hod Presun na obed
- 13.00 hod Obed, vyhodnotenie sústredenia
- 14.30 hod Ukončenie sústredenia

www.reddragon.sk