



Traditional Morihei Ueshiba School

INFORMÁCIE PRE ÚČASTNÍKOV SÚSTREDENIA LETO ČERVENÉHO DRAKA 2017

Cena sústredenia so stravou (bez spania) je 92€.

Prosíme každého záujemca o sústredenie Leto Červeného Draka 2017:

- aby do 14.8.2017 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 14.8.2017 vyplatil zálohu vo výške 30 €, resp. vyplatil plnú sumu za sústredenie

Sústredenie Leto Červeného Draka 2017 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 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. 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 Budo.

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 2017 bez finančnej náhrady.

Z dôvodu vysokého stupňa fyzickej záťaže sústredenia Leto Červeného Draka 2017, 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, ktorých presný čas určí vo štvrtok, 17.8.2017 skúšobný komisár podľa počtu nahlásených adeptov.

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

Stravovanie na tomto sústredení zabezpečuje obchodný partner Red Dargon, reštaurácia Baffone Family Restaurant, Strážske-Krivošťany (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).

Traditional Morihei Ueshiba School

LETO ČERVENÉHO DRAKA 2017 – TRÉNINGOVÝ ROZVRH



Štvrtok – 17.8.2017

17.00 – 17.30 hod

17.45 – 19.30 hod

20.00 – 22.30 hod

22.30 hod.

Registrácia v Dojo Red Dragon Strážske

Tréning Buki waza

relax, hygiena, studená večera

večierka

Piatok – 18.8.2017

6.25 hod

6.45 hod

7.00 – 8.00 hod

8.05 hod

9.15– 09.45 hod

10.00 – 12.00 hod

12.50 hod

13.00 hod

14.15 – 17.45 hod

18.00 – 20.00 hod

20.15 – 22.30 hod

22.30 hod

budíček

presun na tréning (pri priaznivom počasí)

tréning Buki waza v areáli reštaurácie Baffone Family Restaurant (pri nepriaznivom počasí bude tréning v Dojo)

raňajky

registrácia v Dojo Red Dragon

Tréning Aikido

presun na obed

obed

osobné voľno, relax, studená večera, príprava na tréning

tréning Aikido

relax, hygiena, studená večera

večierka

Sobota – 19.8.2017

06.25 hod	budíček
06.45 hod	presun na tréning (pri priaznivom počasí)
07.00 – 8.00 hod	tréning Aikido v areáli reštaurácie Baffone Family Restaurant (pri nepriaznivom počasí bude tréning v Dojo)
08.05 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, studená večera, príprava na tréning
18.00 – 20.00 hod	tréning Aikido
20.15 – 22.30 hod	relax, hygiena, studená večera
22.30 hod	večierka

Nedeľa – 20.8.2017

06.25 hod	budíček
06.45 hod	presun na tréning (pri priaznivom počasí)
07.00 – 08.00 hod	tréning Aikido v areáli reštaurácie Baffone Family Restaurant
08.05 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