

46. medzinárodné letné sústredenie karate a kobudo – ŽILINA 2017

ORGANIZAČNÉ POKYNY

Na sústreďení budú jednotliví cvičenci rozdelení do niekoľkých skupín (tréneri, čierne pásy, 8.-5. kyu a 4.- 1. kyu a Kobudo A a B), aby sa podľa svojej technickej vyspelosti, záujmu, ale aj odporúčaniu okinawských majstrov a inštruktorov, mohli čo najlepšie pripravovať a učiť.

Niektorí účastníci sústreďenia podstúpia skúšky na stupne technickej vyspelosti Dan v karate i kobudo, na ktoré je možnosť sa okrem normálnych tréningov pripravovať aj na špeciálnych tréningoch a individuálnou prípravou po oficiálnom programe sústreďenia.

Areál má obmedzené kapacity na tréňovanie i stravovanie a preto, prosíme, o porozumenie, spoluprácu a disciplínu.

V priestoroch bloku F/G bude po celý čas aj lekárka **MUDr. Magdaléna Mižičková, PhD. MBA**, ktorá je ubytovaná na izbe G 25.

Tradičiou čínskych a okinawských bojových umení je vždy priame učenie sa žiaka od majstra, preto nie je možné tréningy filmovať kamerami ani mobilmi. SFKaBU bude mať oficiálneho fotografa, ktorý bude zaznamenávať jednotlivé tréningy a ich účastníkov. Následne budú fotografie zverejnené na FB Federácie. Na záver sústreďenia bude možnosť sa odfotiť s okinawskými majstrami.

Otázky na majstrov odporúčame klásť prostredníctvom inštruktorov a asistentov na tréningu vo chvíli, keď bude na to priestor. K dispozícii budú aj traja tlmočníci: Peter Bohov, Štefan Pecho a Branislav Darás, ktorých pomoc môžete využiť.

V týchto pokynoch máte základné informácie o programe, sprievodných akciách, odbornom programe. Dodržujte program spolu s pokynmi Vašich trénerov a inštruktorov, dodržujte čistotu, poriadok a presnosť v príchodoch na tréningy a akcie. Za to Vám vopred ďakujeme.

Vo štvrtok 27.7. o 14:00 bude v T18 diskusia (beseda) s okinawskými majstrami. Kto má záujem, môže sa jej zúčastniť a diskutovať o karate alebo živote na Okinawe.

Rozdelenie tréningov je zabezpečené v hale T18 (samostatná budova medzi ubytovacími blokmi), v úpolovej telocvični (JUDO) s judistickými tatami, v priestore Novej menzy (JEDÁLEŇ) a na asfaltovom ihrisku. V prípade zlého počasia si usporiadatelia vyhradujú právo na úpravu programu sústreďenia.

Na tréning si so sebou noste:

- uterák (na ihrisko šiltovka, okuliare, tenisky)
- tekutiny (fľaše sa odnášajú)
- svoje zbrane.

Prístup ku kobudo zbraniam patriacim SFKaBU a SFOKK je možný len so súhlasom slovenských inštruktorov.

Z organizačno–technických dôvodov si so sebou prineste:

- kábel na pripojenie k internetu (internet je na všetkých izbách – prípojka v stene).

Nočný pokoj je o 23.00!!!

Závady na izbách treba nahlásiť ihneď po ubytovaní.

Všetky škody, ktoré budú zistené po odšťahovaní sa z izieb, v plnom rozsahu (aj dodatočne) hradí ubytovaný.

V súlade s Ubytovacím poriadkom upozorňujeme, že sa na izbách a v priestoroch blokov nesmie:

- **požívať alkoholické nápoje;**
- **fajčiť.**

V čase voľna môžu všetci záujemcovia sledovať tréningy v telocvični (tribúna).

Pokyny k zdraveniu na tréningoch:

Na začiatku tréningu: Žiaci učiteľom: **JOROŠIKU ONEGAŠIMAS**

Učiteľia žiakom: **OTSUKARE SAMADES**

Na konci tréningu: Vzájomne: **ARIGATO GOZAI MAŠTA**

Ten inštruktor, ktorý vedie ceremoniál, velí povelmi v nasledujúcom poradí a rozhodne, či bude v Seize:

- **KI – O – CUKE**
- **REI**
- **MOKU – SO**
- **MOKU – SO – YAME**
- **KI – O – CUKE**
- **SHOMEN – NI – REI**
- **SENSEI – NI – REI**
- **OTAGAI – NI – REI**

V Žiline, 26. 7. 2017

Ing. Ladislav Klementis
prezident SFOKK

Mgr. Daniel Baran
prezident SFKaBU