

Letný seminár okinawského karate a kobudo, Radava 2025

ORGANIZAČNÉ POKYNY

Na sústreďení budú jednotliví cvičenci rozdelení do skupín na karate a kobudo, aby sa podľa svojej technickej vyspelosti, záujmu, ale aj odporúčaní 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 k dispozícii 2 telocvične na tréningovanie i stravovanie a preto, prosíme, o porozumenie, spoluprácu a disciplínu.

Letný seminár nebude mať svojho lekára, k dispozícii bude lekárnička a zdravotník pre prípad ľahších zranení. V prípade komplikovaných stavov bude zabezpečená zdravotná služba z okolia (RZP). Preto je potrebné si dávať pozor, a to nielen na seba, ale i na ostatných cvičencov.

Tradíciou čínskych a okinawských bojových umení je vždy priame učenie sa žiaka od majstra. Z dôvodu zachovania maximálnej sústreďenosti všetkých účastníkov seminára je počas tréningov zakázané vyhotovovanie fotografií, zvukových záznamov, audiovizuálnych záznamov alebo audiovizuálnych prenosov. SFKaBU zabezpečí oficiálneho fotografa (foto-video), ktorý bude zaznamenávať jednotlivé tréningy a ich účastníkov. Následne budú fotografie zverejnené na Facebooku a webe Federácie, fotografie zostávajú majetkom Federácie a je možné zdieľať ich výlučne s vodotlačou SFKaBU. Na záver seminára (26.7.2025) bude možnosť sa odfotiť s okinawskými majstrami (riadené fotografovanie v T1).

Otázky na majstrov odporúčame klásť prostredníctvom slovenských inštruktorov a asistentov na tréningu vo chvíli, keď bude na to priestor. K dispozícii bude aj oficiálny tlmočník – Mgr. Branislav Daráš.

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.

Rozdelenie tréningov je zabezpečené v športovej hale T1 (pôvodná, staršia hala, ktorú poznáme) a v T2 (nová športová hala na konci futbalového ihriska).

Okinawský sensei vedie celú skupinu za prítomnosti slovenského asistenta. Slovenskí inštruktori (SK) vedú skupiny v telocvični – rozdelia si počas tréningu, aby bol ich prístup čo najindividuálnejší.

Ako minulý rok sú tréningové jednotky naplánované ako hodinové uzavreté jednotky tak, že pred každou jednotkou je naplánovaná individuálna rozcvička (15 minút). Tento čas využite na rozcvičku, nie na diskusiu. V prípade, že celá skupina pokračuje, bude rozcvička využitá na napitie sa a plynule sa bude pokračovať v tréningovom procese.

Na tréning si so sebou noste:

- uterák
- tekutiny (fľaše sa odnášajú)
- svoje zbrane.

Prístup ku kobudo zbraniam patriacich klubom (odložia si v hale) je možný len so súhlasom ich majiteľov. Následnej je potrebné ich vrátiť na pôvodné miesto.

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 čase voľna môžu všetci záujemcovia sledovať tréningy v telocvični, avšak bez narušenia tréningového procesu.

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**

HARMONOGRAM AKTIVÍT:

22.7.2025 o 16:00 – Slávnostné otvorenie Letného seminára – telocvičňa T1

23.7.-27.7.2025 – Tréningy podľa harmonogramu

23.7.2025 o 20:00 – Beseda s Renshi Shinichiro Maeda: **Okinawa zvnútra - Cesta časom s okinawským majstrom** (miesto sa ešte určí)

24.7.2025 o 16:45 – Skúšky STV DAN kobudo (telocvičňa T1)

25.7.2025 o 10:00 – **Špeciálny tréning pre deti a mládež**, vedie **Renshi Shinichiro Maeda**

25.7.2025 o 15:30 – spoločné fotografovanie (skupinovo, po kluboch)

25.7.2025 o 16:15 - Skúšky STV DAN karate (telocvičňa T1)

25.7.2025 o 20:00 – Sayonara párty (altánok na opekanie)

V Bratislave, 23. 6. 2025

kyoshi Ján Dado
predseda Technickej komisie SFKaBU

renshi Daniel Baran
prezident SFKaBU