

Letný seminár okinawského karate a kobudo, Žilina 2023

ORGANIZAČNÉ POKYNY

Na sústreďení budú jednotliví cvičenci rozdelení do skupín (Hnedé + Čierne pásy, 7.kyu – 3.kyu), 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 obmedzené kapacity na tréningovanie i stravovanie a preto, prosíme, o porozumenie, spoluprácu a disciplínu.

V priestoroch bloku F bude po celý čas aj lekárka **MUDr. Magdaléna Mižičková, PhD., MBA**, ktorá je ubytovaná na izbe F 101.

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 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 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 hale T1 (samostatná budova medzi ubytovacími blokmi). Okinawský sensei vedie celú skupinu za prítomnosti slovenského asistenta. Slovenskí inštruktori (SK) vedú dve skupiny v telocvični – rozdelia si počas tréningu, aby bol ich prístup čo najindividuálnejší.

Tentokrát 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 patriacim klubom (odložia si v hale) je možný len so súhlasom ich majiteľov. Následnej je potrebné ich vrátiť na pôvodné miesto.

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**

Učítelia 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, 17. 7. 2023

MUDr. Ľudovít Divinec
predseda Technickej komisie SFKaBU

Mgr. Daniel Baran
prezident SFKaBU