

# GOJU RYU SEMINÁR – HANSHI TADASHI SHINJO

**Termín:** 18. – 20. september 2026

**Miesto:** Radava, Penzión Iveta (Športová hala T1)

**Organizátor:** Slovenská federácia karate a bojových umení (SFKaBU)

## 1. ORGANIZAČNÉ POKYNY A POBYT

### Ubytovanie

- **Check-in:** Vstupná hala Penziónu Iveta priamo na recepcii po príchode na seminár.
- **Check-out:** V nedeľu (20. 9. 2026) je potrebné opustiť izby **do 13:00** (postup: najprv uvoľniť izbu na recepcii, až potom odísť na obed). Poplatok za neskorší check-out je 3 € / osoba.
- **Hlásenie závad:** Prípadné poškodenia alebo závady na izbe nahláste na recepcii ihneď po ubytovaní. Všetky škody zistené po odubytovaní hradí ubytovaný v plnej výške (aj dodatočne).
- **Poriadok a nočný pokoj:** Je nevyhnutné dodržiavať Ubytovací poriadok Penziónu Iveta a **nočný pokoj po 00:00**.

### Stravovanie

- **Raňajky:** 08:00 – 09:00 (formou švédskych stolov).
- **Obed:** 12:30 – 13:30 (jedno servírované jedlo).
- **Večera:** 18:00 – 19:30 (jedno servírované jedlo).
- *Upozornenie:* Výber stravovania je potrebné vopred vyplniť prostredníctvom online formulára.

### Zdravotné zabezpečenie a bezpečnosť

- Na seminári nie je prítomný lekár. Pre prípad ľahších zranení je k dispozícii lekárnička a zdravotník. V prípade komplikovaných stavov bude privolaná RZP.
- Všetci účastníci trénujú na vlastnú zodpovednosť, dbajú na svoje zdravie aj zdravie spolucvičiacich.
- Za stratu osobných a cenných vecí v areáli penziónu ani v telocvični Penzión Iveta ani SFKaBU nezodpovedajú.

## 2. POKYNY K TRÉNINGOM

### Vybavenie

- Na tréningy je povinné čisté biele karate GI a obi.
- **Osobné vybavenie na tréning:**
  - Dostatočné množstvo vody / tekutín (všetky fľaše sa z telocvične po tréningu odnášajú)
  - Uterák
  - Zápisník a pero na poznámky
- Žiadame všetkých cvičencov o udržiavanie čistoty a poriadku v športovej hale.

### Otázky na Shinja senseia + info k tréningom

- Tréningy prebiehajú v športovej hale **T1** (pôvodná staršia hala).
- Tréningy vedie okinawský majster Hanshi Tadashi **Shinjo** za prítomnosti člena TK SFKaBU a oficiálneho tlmočníka (Mgr. Branislav Daráš).
- Otázky na Shinjo senseia odporúčame klásť prostredníctvom členov TK SFKaBU alebo na tréningu vo chvíli, keď je na to vyhradený priestor.

### Zákaz fotografovania a nahrávania

- Vzhľadom na tradičné priame odovzdávanie učenia (žiak – majster) a pre zachovanie maximálnej sústredenosti je počas tréningov **prísne zakázané vyhotovovať fotografie, audio/video záznamy či živé prenosy**.
- Priebeh seminára zaznamenáva oficiálny fotograf SFKaBU. Fotografie budú zverejnené na webe a Facebooku SFKaBU (zdieľanie je možné výlučne s vodotlačou SFKaBU).
- **Spoločné klubové fotografovanie** so Shinjo senseiom prebehne organizovane v **sobotu 19. 9. 2026 o 14:45**.

## 3. POZDRAVY POČAS TRÉNINGU

- **Na začiatku tréningu:**
  - Žiaci učiteľom: *YOROSHIKU ONEGAISHIMASU*
  - Učitelia žiakom: *OTSUKARESAMA DESU*
- **Pri tréningu vo dvojiciach (Partner tréning):**
  - Na začiatku cvičenia: *ONEGAISHIMASU*
  - Na konci cvičenia: *ARIGATOU GOZAIMASHITA*
- **Na konci celého tréningu:**
  - Vzájomne: *ARIGATOU GOZAIMASHITA*

### **Povelový ceremoniál (Nástup)**

Cvičenec, ktorý vedie ceremoniál, velí v nasledovnom poradí (podľa rozhodnutia v stojí alebo v seize):

1. **KI – O – TSUKE** (*Pozor*)
2. **MOKU – SO** (*Sústredenie / Meditácia*)
3. **MOKU – SO – YAME** (*Koniec meditácie*)
4. **SHOMEN – NI – REI** (*Poklona k čelu dojo*)
5. **SENSEI – NI – REI** (*Poklona učiteľovi*)
6. **OTAGAI – NI – REI** (*Poklona sebe navzájom*)

### **4. HARMONOGRAM SEMINÁRA**

#### **PIATOK (18. 9. 2026)**

- **16:15 – 16:45** | Registrácia a príchod účastníkov
- **16:45 – 17:00** | **Slávnostné otvorenie seminára (Telocvična T1)**
- **17:00 – 18:30** | **I. Tréningový blok**
- **18:00 – 19:30** | Večera
- **20:00 – 21:00** | **Individuálny tréning v telocvični** (*v prípade záujmu kobudo – krátke zbrane*)
- **23:00** | Nočný pokoj

#### **SOBOTA (19. 9. 2026)**

- **08:00 – 09:00** | Raňajky
- **09:30 – 12:00** | **II. Tréningový blok (dopoludňajší)**
  - 09:30 – 10:45 | 1. Tréningová jednotka
  - 10:45 – 11:00 | *Prestávka na oddych (15 min)*
  - 11:00 – 12:00 | 2. Tréningová jednotka
- **12:30 – 13:30** | Obed
- **14:45 – 15:00** | **Spoločné fotografovanie** (*všetci účastníci / po kluboch*)
- **15:00 – 17:30** | **III. Tréningový blok (popoludňajší)**
  - 15:00 – 16:15 | 1. Tréningová jednotka
  - 16:15 – 16:30 | *Prestávka na oddych (15 min)*
  - 16:30 – 17:30 | 2. Tréningová jednotka

- **18:00 – 19:30** | Večera
- **20:00 – 21:00** | **Individuálny tréning v telocvični** (*v prípade záujmu kobudo – krátke zbrane*)
- **23:00** | Nočný pokoj

#### **NEDEĽA (20. 9. 2026)**

- **08:00 – 09:00** | Raňajky
- **09:30 – 11:30** | **IV. Tréningový blok (dopoludňajší)**
  - 09:30 – 10:25 | 1. Tréningová jednotka
  - 10:25 – 10:40 | *Prestávka na oddych (15 min)*
  - 10:40 – 11:30 | 2. Tréningová jednotka
- **11:30 – 12:00** | **Slávnostné ukončenie seminára** (*príhovor, odovzdávanie certifikátov, záverečný nástup*)
- **do 13:00** | **Odubytovanie z izieb (Check-out na recepcii)**
- **12:30 – 13:30** | Obed

*Organizátori seminára si vyhradzujú právo na prípadnú úpravu programu po dohode s Hanshi Shinjom a TK SFKaBU.*