****

**Letný seminár Kungfu v RS Púšťv**

 **Prievidzi 2022**

* **Tento rok budú na seminári dve skupiny cvičiacich, začiatočníci a pokročilí. Počas celého času nášho seminára nám bude k dispozícii telocvičňa a zároveň aj miesto vonku.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Štýl** | **Od---Do** | **Kungfu-opakovanie z tréningov-Dlhá päsť, Cha päsť, Šabľa, Meč, Modlivka, BaJi Quan, Šaolínska palica. Začiatočníci by sa učili všetko od základov, opakovanie z tréningov, boj vo dvojici, paka.****Začiatočníci sa budú učiť základy XingYi päsť, je to výborná forma z vnútorných štýlov pre začiatočníkov. Pokročilí , ktorí teraz cvičia šabľu, majú možnosť vyskúšať si iný druh cvičenia so šabľou.****Forma Šaolinskej palice je veľmi dobrá pre začiatočníkov, počas seminára stihneme prebrať celú formu .Kopija je náročná na cvičenie a vyžaduje si veľa opakovania, keďže sa ju už učíme na tréningoch , je dobré intenzívne sa jej venovať počas seminára, kde sa môžeme viac zdokonaliť.** |
| 1. **Kung fu**
2. **XingYiQuan pre začiatočníkov**

**XingYi šabľa pre pokročilých**1. **ShaoLin palica pre začiatočníkov,**

**Kopija pre pokročilých**  | **14:00****17.07.2022** | **12:00****23.07.2022** |

**Cena za cvičenie:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cena pre dospelých** | **Cena študenti** | **Neprehliadnite:****Cena je jednotná ,nezávislá od počtu štýlov, ktoré si vyberiete.** |
|  **95 Eur** |  **85 Eur** |
| * ***Cena zahŕňa cvičenie a záverečnú opekačku.***
* **Ak si chcete vziať na seminár členov rodiny treba upovedomiť učiteľa a v prípade že chcete vziať zo sebou zvieratko, taktiež nahlásiť do ubytovacieho zariadenia a upovedomiť učiteľa.**
* **cvičebné pomôcky šabľu, kopiju alebo palicu si musíte zaobstarať pred seminárom. Učiteľ môže cvičebné pomôcky doniesť na zakúpenie aj na sústredenie, kto by potreboval treba sa v predstihu ozvať učiteľovi.**
* **Záloha je nenávratna**
* **Doprava na seminár je individuálna**
* **Nahlásiť sa na seminár je potrebné v čase do 31.05.2022 a vyplatiť zálohu *40 Eur.* Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť 17.07.2022 *večer*.**

Záujemcovia o seminár, ktorí sú z Bratislavy sa môžu nahlásiť ústne priamo učiteľovi a zálohu vyplatiť v hotovosti. Ostatní sa môžu prihlásiť prostredníctvom mailu, alebo telefonicky a zálohu za seminár vo výške ***40 Eur*** uhradiť na ***č.u. v Tatrabanke IBAN: SK60 1100 0000 0026 1678 1131.*** |

**Harmonogram cvičenia**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **17.07.** | **18.07.** | **19.07.** | **20.07.** | **21.07.** | **22.07.** | **23.07.** |
| **Poludnie** | **14:00****Príchod** | 9:00-10:30Kungfu 110:30-12:00Kungfu 2 | 9:00-10:30Kungfu 210:30-12:00Kungfu 1  | 9:00-10:30XingYi10:30-12:00palica | 9:00-10:30Kungfu 1 10:30-12:00Kungfu 2 | 9:00-10:30Kungfu 210:30-12:00Kungfu 1 | 10:00 -11:00XingYipalica |
| **Poludnie** |
|  |
| **Popoludníe** | 16:00-17:00XingYi17:00-18:00palica | 15:00-16:30XingYi | 15:00-16:30XingYi | **Voľný program** | 15:00-16:30XingYi | 15:00-16:30XingYi  |  |
| 16:30-18:00palica | 16:30-18:00palica | 16:30-18:00palica | 16:30-18:00palica |  |
| **Večer** | 19:00-20:00**Platba za seminár** |   |  |  | 20:30opekačka |  |

* Kungfu 1- začiatočníci , Kungfu 2 –pokročilí

**Kde: RS Púšť, Chatová oblasť 704/13, Prievidza**

 [**www.pust.sk**](http://www.pust.sk)

* **Cena za ubytovanie: osoba / 1noc 5 Eur**
* **Plná penzia na deň 18 Eur, Polpenzia 13 Eur**

**Dodatok:**

1. Dbať na osobnú bezpečnosť.
2. Pozor na cenné veci,ktoré budete mať so sebou, učiteľ nezodpovedá za prípadné straty.
3. Žiaci do 18 rokov priniesť papier,že rodičia súhlasia s Vašou účasťou na seminári a kópiu preukazu poistenca. Dopraviť na seminár sa musí každý sám.
4. Raňajky 8.00 hod., Obed 12.15 hod., Večera 18.30 hod.
5. Na tréning prichádzať načas, nemeškať, nevynechávať tréningy, neodchádzať skôr..
6. V prípade nevhodného počasia môže dôjsť k poupraveniu programu.
7. Sumu za ubytovanie a stravu si vypláca individuálne každý sám priamo v ubytovacom zariadení.
8. Ak máte zo zdravotných dôvodov špeciálne nároky na stravu, treba to vopred nahlásiť učiteľovi.

**Škola kungfu a taiji**

**www.kungfu.sk**