



Letný seminár Kungfu v RS Púšť'v Prievidzi 2023

- Tento rok naša škola oslávi 20 rokov svojho fungovania. Počas letných sústrezení si pri spoločnej oslave zaspomíname na staré časy , atmosféru nám spríjemnía, videá, fotografie a piesne zložené na našich minulých sústrezeniach, tiež máme pre vás pripravenú malú pozornosť.
- 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		
1. Kung fu tréning			Kungfu-opakovanie z tréningov-Kopija, Dlhá past', Cha päst', Šabl'a, Meč, Modlivka, BaJi Quan, Šaolínska palica. Začiatočníci by sa učili všetko od základov, opakovanie z tréningov, boj vo dvojici paka.
2. BAGUA dlaň(pre začiatočníkov, stará základna forma)	14:00 08.07.2023	12:00 14.07.2023	Bagua zhang, naučíme sa starú základnú formu, od úplného začiatku. Má osem častí, cvičiť budeme vo dvojici, v pozícii, ktorá si zachováva formu kruhu.
3. BianGan – krátka palica			BianGan- krátka palica, cvičí sa s krátkou palicou ktorej dĺžka zodpovedá pätnástim pästiam. Je to tradičná forma , pozostáva z dvoch častí. V minulosti bola táto forma tajná, nebola dostupná verejnosti. Jej názov vypovedá o technike, ktorá je spojím technik biča, palice, meča.

Cena za cvičenie:

Cena pre dospelých	Cena študenti	
95 Eur	90 Eur	Neprehliadnite: Cena je jednotná ,nezávisla od počtu štýlov,ktoré si vyberiete.
<ul style="list-style-type: none"> • Cena zahŕňa cvičenie a záverečnú opekačku. • Pri prihlasovaní prosím uveďte aj stravovacie požiadavky v prípade , že vyžadujete bezlaktózovú, bezlepkovú, alebo vegetariánsku stravu. 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 šabl'u, kopiju alebo palicu si musíte zaobstarat' 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 31.05.2023 a vyplatiť zálohu 50 Eur. Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť 08.07.2023 večer. <p>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 50 Eur uhradiť na č.u. v Tatrabanke IBAN: SK60 1100 0000 0026 1678 1131.</p>		

Harmonogram cvičenia

	08.07.	09.07.	10.07.	11.07.	12.07.	13.07.	14.07.
Poludnie		9:00-10:30 Kungfu 1	9:00-10:30 Kungfu 2	9:00-10:30 BaGua	9:00-10:30 Kungfu 1	9:00-10:30 Kungfu 2	
Poludnie	14:00 Príchod	10:30-12:00 Kungfu 2	10:30-12:00 Kungfu 1	10:30-12:00 Krátka palica	10:30-12:00 Kungfu 2	10:30-12:00 Kungfu 1	10:00 Odchod
Popoludnie	16:00-17:00 BaGua 17:00-18:00 Krátka palica	15:00-16:30 BaGua 16:30-18:00 Krátka palica	15:00-16:30 BaGua 16:30-18:00 Krátka palica	Voľný program	15:00-16:30 BaGua 16:30-18:00 Krátka palica	15:00-16:30 BaGua 16:30-18:00 Krátka palica	
Večer	19:00-20:00 Platba za seminár		20:00 Spomienkový večer, spoločné posedenie			20:30 opekačka	

- Kungfu 1- začiatočníci , Kungfu 2 –pokročilí

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

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.

Škola kungfu a taiji
www.kungfu.sk