



## Letný seminár Kungfu v Šoporni 2025

- Na tomto mieste sme boli aj minulý rok a boli sme spokojní. Cesta z Bratislavy trvá len okolo 45 minút. Ubytovanie budeme v hoteli Relax Inn v Šoporni. Izby sú dvojlôžkové a trojlôžkové, každá izba má svoje wc a sprchu, niektoré izby majú aj balkón. Hotel je obkolesený prírodou aj vodnou plochou. Cvičiť budeme von na novom ihrisku, alebo na trávnej ploche, v prípade nepriaznivého počasia budeme mať vyhradený priestor v interiéri.
- Prihlásiť na seminár sa môžete na tréningu, kde sa zapíšete do zoznamu, ktorý má učiteľ. Prosím vás aby ste si prihlasovanie nenechávali na poslednú chvíľu, pri prihlasovaní prosím uveďte svoje stravovacie obmedzenia ak ich máte. Pri prihlasovaní nahláste aj veľkosť trička, ktoré dostanete ako darček.
- Po ukončení prihlasovania vytvorím whatsapp skupinu všetkých účastníkov, kde sa budeme môcť dohadovať kto chce byť s kým ubytovaný, kto by mohol vziať svojím autom ešte niekoho ďalšieho na seminár, alebo iné praktické veci týkajúce sa skupiny.

Štýl	Od---Do		
1. Kungfu tréning			Kungfu-opakovanie z tréningov-Kopija, Dlhá past', Cha past', Šabl'a, Meč, ,BaJi Quan, Šaolínska palica. Začiatocníci by sa učili všetko od základov, ostatní opakovanie z tréningov, boj vo dvojici- paka, Zopakujeme si všetko nové , čo sme sa naučili na tréningoch.
2. BAGUA dlaň ( v prípade záujmu urobíme aj skupinu Bagua šabl'a pre skupinu pokročilých)	14:00 12.07.2025	12:00 18.07.2025	Bagua zhang- minulý rok sme sa učili starú formu osem dlaní. Tento rok si budú pokročilí opakovat' túto formu a pokračovať ďalej vo forme Bagua ZhuanZhang. Začiatocníci sa budú učiť Bagua zhang, naučíme sa starú základnú formu, od úplného začiatku. Má osem častí, cvičiť budeme vo dvojici, v pozícii, ktorá si zachováva formu kruhu.  XingYi- pokročilí sa budú učiť XingYi šabl'a, je to tradičná forma, ktorá je utajená, je veľmi jednoduchá a pekná. Tiež si budeme opakovat' XingYi past'. Začiatocníci sa budú učiť WuXingLian Huan past', tiež XingYi past' základný postoj a základné techniky.
3. XingYi past'- XingYi šabl'a a Wu XingLian Huan past'			

## Cena za cvičenie:

Cena pre dospelých	Cena študenti	
115 Eur	105 Eur	Neprehliadnite: Cena je jednotná ,nezavisla od počtu štýlov,ktoré si vyberiete.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cena zahŕňa cvičenie a záverečnú opekačku.</b></li> <li>• Každý účastník dostane ako darček tričko s logom školy.</li> <li>• <b>Pri prihlasovaní treba nahlásiť ak máte stravovacie výnimky napr. bezlepková, bezlaktózova, vegetariánska strava.</b></li> <li>• Ak si chcete vziať na seminár členov rodiny treba upovedomiť učiteľa a v prípade že chcete vziať so sebou zvieratko, taktiež nahlásiť do ubytovacieho zariadenia a upovedomiť učiteľa.</li> <li>• cvičebné pomôcky si musíte zaobstarat' pred seminárom, alebo zakúpiť priamo na seminári, ale dopredu upovedomte učiteľa , že máte záujem.</li> <li>• Záloha je nenávratna.</li> </ul> <p><b>Záujemcovia o seminár sa musia prihlásiť do 30.05.2025 a vyplatiť zálohu 60 Eur. Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť 04.07.2025 večer.</b></p> <p>Záujemcovia o seminár,ktorí sú žiakmi našej školy sa môžu nahlásiť osobne priamo učiteľovi a zálohu vyplatiť v hotovosti. Ostatní sa môžu prihlásiť prostredníctvom mailu, alebo telefonicky a zálohu za seminár vo výške 60 Eur uhradiť na <b>č.u. v Tatrabanke IBAN: SK48 1100 0000 0029 4521 2677</b>. Do poznámky uviesť svoje meno.</p>		

## Harmonogram cvičenia

	12.07.	13.07.	14.07.	15.07.	16.07.	17.07.	18.07.
<b>Poludnie</b>	<b>14:00 Príchod</b>	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	10:00 Odchod
<b>Poludnie</b>		10:30-12:00 Kungfu 2	10:30-12:00 Kungfu 1	10:30-12:00 XingYi	10:30-12:00 Kungfu 2	10:30-12:00 Kungfu 1	
<b>Popoludnie</b>	16:00-17:00 BaGua	15:00-16:30 BaGua	15:00-16:30 BaGua	<b>Voľný program</b>	15:00-16:30 BaGua	15:00-16:30 BaGua	
	17:00-18:00 XingYi	16:30-18:00 XingYi	16:30-18:00 XingYi		16:30-18:00 XingYi	16:30-18:00 XingYi	
<b>Večer</b>	19:00-20:00 <b>Platba za seminár</b>						20:30 opekačka

- Kungfu 1- začiatočníci , Kungfu 2 –pokročilí

**Miesto konania seminára: Hotel Relax Inn, Majšín, 925 52 Šoporňa.**  
**[www.relaxinn.sk](http://www.relaxinn.sk) (momentálne na stránke pracujú, majú aj facebook)**

- **Cena za ubytovanie a plnú penziu 40 Eur/osoba/deň**
- **V cene je zahrnuté používanie bazéna, sauny, vonkajší priestor na opekačku.**
- **Kto by mal záujem o masáže, je možné si u ubytovateľa objednať maséra, služba je spoplatnená.**

**Dodatok:**

1. Dbajte na osobnú bezpečnosť.
2. Pozor na cenné veci, ktoré budete mať so sebou, za prípadné straty učiteľ nezodpovedá.
3. Žiaci do 18 rokov priniesť písomný súhlas rodičov s vašou účasťou na seminári a kópiu kartičky poistenca. Dopravu si každý zabezpečuje sám.
4. Raňajky 8.30 hod., Obed 12.00 hod., Večera 18.00 hod. Prineste si so sebou šálku na čínsky čaj, budeme si robiť ochutnávku z rôznych druhov čaju.
5. Na tréning prichádzať načas, nemeškať, nevynechávať tréningy, neodchádzať skôr. Zabezpečiť si cvičebné pomôcky ešte pred seminárom, alebo nahlásiť učiteľovi koľko pomôcok má priniesť.
6. V prípade nevhodného počasia môže dôjsť k poupravaniu programu, taktiež je k dispozícii spoločenská miestnosť kde môžeme cvičiť.
7. Ubytovanie si vypláca každý sám.

**Škola kungfu a taiji**  
**[www.kungfu.sk](http://www.kungfu.sk)**