

Kuželkářský klub PSJ Jihlava pořádá

Letní kuželkářskou školu 2014

Přijďte na 15. ročník Letní kuželkářské školy v Jihlavě! Těšit se můžete na zcela novou koncepci. Připravili jsme pro Vás dva běhy pro dospělé začínající i pokročilé hráče a jeden týdenní dětský běh. To vše pod vedením mladého kolektivu KK PSJ Jihlava.

Termíny:

1. běh; pátek - neděle (1. 8. – 3. 8. 2014)

- víkend intenzivního dvoufázového tréninku na kuželkářských drahách spojený s teoretickou a taktickou přípravou hráče
- pro 16 hráčů (minimální počet 8 přihlášených účastníků)
- běh je určen pro dospělé zájemce z řad pokročilých i začínajících kuželkářů
- ubytování v areálu SSOS Karolíny Světlé
- cena: 2.200,- Kč

2. běh; středa – neděle (6. 8. – 10. 8. 2014)

- čtyřdenní kurz naplněný kuželkářským tréninkem, teorií hraní v kuželky, regenerací, doplňkovými zábavnými aktivitami
- pro 16 hráčů (minimální počet 8 přihlášených účastníků)
- běh je určen pro dospělé zájemce z řad pokročilých i začínajících kuželkářů
- ubytování v areálu SSOS Karolíny Světlé
- cena: 3.400,- Kč

3. běh; neděle – sobota (10. 8. – 16. 8. 2014)

- týdenní dětský kurz bude obsahovat jak kuželkářskou přípravu a trénink, tak veškeré doplňkové aktivity jako plavání, běhání, horolezectví, společenské hry, regenerační cvičení, a další
- pro 20 hráčů (minimální počet 12 přihlášených účastníků)
- běh je určen výhradně pro děti žákovské a dorostenecké kategorie
- pro začínající i pokročilé hráče
- ubytování na nové ubytovně střední školy sociální
- cena: 3.900,- Kč ; pamětní dárek pro každého
- přítomnost zdravotníka po celou dobu kurzu

- účast oddílového trenéra vítána (možnost získání trenérské licence, zapojení se do programu, samostatný trénink mimo program, při účasti tří dětí sleva 700,- pro trenéra)

1. běh – nástup v pátek 1. 8. mezi 15:00 – 18:00 ukončení v neděli 3. 8. 2014 odpoledne
2. běh – nástup ve středu 6. 8. od 14:00, ukončení v neděli 10. 8.2014 po obědě
3. běh – nástup v neděli 10. 8. 15:00 - 17:00, ukončení v sobotu 16. 8. 2014 po obědě

Podrobnosti:

První běh:

Tento běh je koncipován pro hráče, kteří mají zájem o intenzivní trénink a nemají dostatek volného času. Především tedy pro mírně pokročilé a pokročilé hráče, kteří si chtějí zdokonalit herní vlastnosti a osvěžit teoretické znalosti. Běh bude zaměřen především na kuželkářský trénink samotný, během víkendu hráč odehraje minimálně 4 tréninky na drahách. Kurz tedy bude fyzicky náročný a je nutné si před příjezdem několikrát zatrénovat, aby tělo bylo zvyklé na zátěž.

Druhý běh:

Tento běh, připravený pro dospělé hráče, je ideální jak pro začínající, tak pokročilé hráče, kteří chtějí kurz absolvovat v rámci dovolené. Náplň kurzu bude volnější. Účastníci absolvují jak plný kuželkářský trénink, tak i teoretickou přípravu, regeneraci na koupališti, sauně, v páře, doplňkové sportovní a společenské aktivity, besedy a další. Samozřejmostí je i více volného času a volnější režim vůbec a společná večerní posezení. Ideální i jako rodinná dovolená.

Třetí běh:

Dětský kurz je ideální pro žactvo a dorost všech výkonnostních kategorií. Přivítáme pokročilé hráče i úplné začátečníky. Kurz bude veden formou tábora. Vedle samotného kuželkářského tréninku se děti mohou těšit na nejrůznější sportovní a společenské aktivity, návštěvy koupališť, horolezecké stěny, besedy s reprezentanty, kino a další. Kurz tedy vede děti k obecné sportovní přípravě, která je ke kuželkám nutná.

U všech běhů se můžete těšit na:

systematický trénink na kuželně, doplňkové sporty, video-ukázky a dokumenty ze světových akcí,

přednášky k teorii kuželkářského sportu, jeho pravidlům, fyziologii, životosprávě a filozofii sportovce, turnaj, metodické ukázky hry a besedu s reprezentanty.

Ubytování:

Moderní internát u střední školy Karoliny Světlé s dobrým komfortem pro dospělé. Cesta na kuželnu 10 minut pěšky, parkování pro auta přímo v areálu.

<http://www.ssos-ji.cz/jidelna-domov-mladeze/ubytovani-a-stravovani/24-pro-verejnost.html>

Ubytování pro děti na ubytovně Střední odborné školy sociální přímo v historickém centru Jihlavy.

Strava:

Stravování bude probíhat 5x denně (snídaně; svačina; oběd; svačina; večeře) přímo v restauraci na kuželně.

Důležité:

Prosíme všechny účastníky, aby si před samotnou účastí na LKŠ několikrát zatrenovali.

Účastníci mladší 18 let a zároveň bez doprovodu rodičů musí mít s sebou souhlas rodičů ohledně účasti na této akci, potvrzení o bezinfekčnosti a fyzickou způsobilost.

Uvedená cena je konečná a zahrnuje veškeré společné aktivity v rámci kurzu.

Důležité informace:

Přihlášky – lkjihlava@seznam.cz, Tomáš Valík – 607 225 487

*Přihlášky a dotazy posílejte do **30. 4. 2014** na výše uvedené kontakty. Seznam přihlášených účastníků bude zveřejněn na webových stránkách KK PSJ Jihlava – www.kkpsj.cz. Cena za osobu na jeden turnus zahrnuje ubytování, celodenní stravu, vstupné na koupaliště a další sportoviště, pronájem kuželny a ostatní služby. Přednostní právo budou mít účastníci, kteří po závazném přihlášení uhradí poplatek na klubový účet 154717135/0300. Storno poplatky k dispozici po kontaktu.*

Na Vaši účast se těší organizátoři KK PSJ Jihlava!