



Ju-Jitsu Praha

DIBU v rámci Oddílu Ju-jitsu Praha pořádá

V. Iniciační Seminář Ju-jitsu

KDY:	25.06. - 29.06.09 (prostory se musí vyklidit v dopoledních hodinách kvůli dalším návštěvníkům) Příjezd v pátek večer (nebude se cvičit)
KDE:	Chatová Osada Bělá pod Pradědem, Obecní úřad, Cimbura – Hrubý Jeseník Loc: 50°10'37.059"N, 17°11'35.157"E
KDO:	SIPO – senseiové a instruktoři pořádajícího oddílu Škleeba, Sempája, Šampón, Hlava, Suby a další...
Za kolik:	Celý seminář 1200,- Kč (v ceně je zahrnuto ubytování, jídlo, cvičení a bolestné) Cena jednotlivých dnů 350,- Kč Cena za víkend 26.6. - 27.06 je 600,-Kč Cena posledního dopoledne 150,- Kč
Náplň:	<ul style="list-style-type: none">• Atemi techniky• Hole, nože• Gymnastika (reálné válení se po šutrech i spolucvičencích a jiné hrátky)• Něco z reálné sebeobrany (streetfight - poznatky ze semináře)• Posilovací bloky pro otrlé• Regenerační bloky pro relaxaci (strečink, masáže)• Výlety, improvizace, kolektivizace, otužování a utužování
Strava:	Tradice velí nejíst maso... (pokud by někomu scházelo je možnost dovést s sebou)
Doprava:	ČD, ČSAD, hromadná, vlastní, v případě nouze se obraťte na SIPO
S sebou:	<ul style="list-style-type: none">• Věci na cvičení venku v terénu, doporučeny dlouhé rukávy a nohavice a pohodlná obuv na cvičení (tenisky) – obecně něco u čeho nevádí ušpinění, poškození, případně zneškodnění• Krátkou hůl, nůž – pokud něco z toho vlastníte• Plavky a ručník – přece si nenecháte ujít studenou vodu ☺• Spacák a karimatku, dle potřeby polštářek• Svítilna – baterka, čelovka petrolejka...co je libo• Osobní hygienu a osobní lékárnu• Misku na jídlo, hrnek na pití, zbraň na konzumaci• Hudební nástroj, vhodné společenské oblečení a další nezbytnosti k ohni vůbec (buřty nebrat, tofu výhodou ☺)• Tužka, papír, karty, talisman, oblíbená hračka, vodní dýmka, tabáky aj.
Informace:	mikhail911@gmail.com

O LOKALITĚ A INFO PRO MASOŽROUTY

Jak to tam vypadá?

Chatičková osada se nalézá na úpatí Hrubého Jeseníku, přímo pod kopcem Šerák, ve vesničce Bělá pod Pradědem u Cimbury resp. zastávka autobusu Bělá pod Pradědem Domašov – Obecní úřad cca 8km od města Jeseník.

Na krásném povětšinou travnatém plácku je vystavěno 12 chatek a jedna velká společenská budova, kterou



budeme společně obývat (děti, psy a jinou verbež jako minulý rok vymístíme do chatek). V místě budeme mít



k dispozici vojenskou polní kuchyň, kde budeme připravovat dobroty – samozřejmě, že ryze vegetariánské. Protéká tudy potok, takže o hygienu se netřeba bát, k dalším účelům využijeme suché toalety. V ceně je rovněž báječný všudypřítomný klid. Dále cena semináře zahrnuje pronájem osady, jídlo, cvičení a jinou organizační dřinu. Poučení minulými ročníky ti nechceme způsobit akutní otravu zeleninou, která bude výhradní surovinou pro přípravu denního jídla, tudíž si můžeš přivést jídlo s sebou a cena na den bude pro tebe cca 250 Kč.

Program?

Pá 25.06.10 – společný příjezd pozdě odpoledne, ubytování, večere

So 26.06.10 - celodenní cvičení s přestávkou na oběd a trávení, dlouhé večerní posezení

Ne 27.06.10 - dopolední tréninkové bloky, oběd, odpolední výlet nebo cvičení (dle vlastní vůle)

Po 28.06.10 - celodenní cvičení s přestávkou na oběd, ještě delší večerní posezení

Út. 29.06.10 - dopolední tréninkový blok, balení, společný odjezd

Přihlašování

Pro přihlášení na seminář použij [tento odkaz](#)

(<https://spreadsheets.google.com/viewform?formkey=dE02bGRoU1B3X3BYUzJ1QVhkcTNRs2c6MQ>)

nebo vyplň následující formulář, který odevzdej na tréninku někomu ze SIPO

----->

Zaškrtni prosím, které dny se zúčastníš:				
Jméno	podpis			
Příjmení				
Kontakt				
25.06. pátek	26.06. sobota	27.06. neděle	28.06. pondělí	29.06 úterý
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a budeš-li papat ze společného kotlíku				
ANO – NE				