

## Program

### Pondelok

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:00	<b>Zoznámenie sa, spoločné hry</b>
09:00 - 09:30	Desiata
09:30 - 10:30	<b>Zoznámenie sa s trénerom</b>
10:30 - 12:00	<b>Tréning 1 – oboznamovanie sa so základnou technikou</b>
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 14:00	<b>Oddych/Prednáška - Čo je to karate? Odkiaľ prišlo?</b>
14:00 - 15:30	<b>Tréning 2 - pohybové hry na rozvoj dynamiky, práca s lapou</b>
15:30 - 16:30	Hry s animátorom a priebežne olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

### Utorok

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	<b>Spoločné súťaže</b>
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	<b>Tréning 3 – údery z miesta, údery v pohybe</b>
11:30 - 12:00	Aktivita na vydýchanie
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 14:00	<b>Oddych/Prednáška - Najväčší majstri sveta/histórie</b>
14:00 - 15:30	<b>Tréning 4 - pohybové hry na rozvoj reflexov, penové tyče</b>
15:30 - 16:30	Hry s animátorom a priebežne olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

### Streda

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	<b>Pohybové aktivity, rozcvička</b>
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	<b>Tréning 5 – rôzne kopy</b>
11:30 - 12:00	<b>Prednáška - Karate na Slovensku</b>
12:00 - 13:00	Obed a oddych
13:00 - 13:30	Presun na kúpalisko
13:30 - 16:00	<b>Šantenie na kúpalisku</b>
16:00 - 16:30	Presun späť a priebežne olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

**Štvrtok**

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 10:00	<b>Miniolympiáda - súťaže v tímoch</b>
10:00 - 10:30	Desiata
10:30 - 12:00	<b>Tréning 6 – tréning s lapou</b>
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 14:00	<b>Oddych/Prednáška - Majstri Slovenska</b>
14:00 - 15:30	<b>Tréning 7 – Súbor cvičení KATA</b>
15:30 - 16:30	Hry s animátorom a priebežne olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov

**Piatok**

07:45 - 08:30	Príchod detí
08:30 - 09:30	<b>Prednáška - Cesta zavretej ruky</b>
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 11:30	<b>Tréning 8 – Karate posilka</b>
11:30 - 12:00	<b>Kvíz - Čo všetko sme sa naučili o Karate?</b>
12:30 - 13:30	Obed a oddych
13:30 - 15:00	<b>Tréning 9 – Súbor cvičení KATA</b>
15:00 - 16:00	<b>Zhodnotenie týždňa, odovzdávanie certifikátov</b>
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov