

KURZ KENDÓ



Účelem kurzu je poskytnout jeho absolventům základy kendó, připravit je na cvičení ve zbroji (bógu) a umožnit jim, aby se mohli naplno zapojit do cvičení v oddíle v případě, že je toto umění osloví a zaujme.

Kurz *kendó* je koncipován pro začátečníky a komfort, který v kurzu nabízíme, nemůžeme poskytnout nováčkům, kteří přijdou v průběhu roku.

KURZ KENDÓ V BODECH

- Kurz začíná 12. září 2023, ... a cvičí se každé úterý od **17:00 do 18:30 hodin** (sraz o 15 minut dříve).
- Kurz skončí 19.12.2023.
- Kurz je určen pro děti od 6 let, pro dospělé, pro ženy i muže.
- Účastníci kurzu nejsou přímo členy oddílu Nozomi Dojo. Po absolvování kurzu mohou ve cvičení *kendó* pokračovat vstupem do oddílu a cvičit od ledna 2024 dále se základnou.
- Kurz obsahuje 15 jednotek po 1,5 hodině cvičení.
- Náplní kurzu je výuka základních technik *kendó*, při použití bambusového meče *šinaj*. Ten je k zapůjčení. Vlastní nový *šinaj* je možné zajistit.
- V průběhu Kurzu se necvičí v ochranných chráničích *bógu*, tzn. že cvičení je bezkontaktní.
- Pro cvičení jsou vhodné dlouhé tepláky a tričko s dlouhými rukávy.
- Kurz je zakončen slavnostním cvičením *Misogi* společně s ostatními členy Nozomi Dojo.

CENA KURZU

- pro účastníky do 15 let vč. ... **500 Kč**
 - pro účastníky od 15 let ... **800 Kč**
- č. účtu: **100 600 0399 / 5500** Raiffeisenbank

CENA ZAHHRUJE

- pronájem prostor,
- odborné vedení cvičení,
- brožuru se základními pojmy *kendó* a osnovu cvičení,
- japonský šátek *hačimaki* (*tengui*),
- zapůjčení *šinaje* (bambusový meč pro *kendó*).



MÍSTO CVIČENÍ

ZŠ a MŠ Josefa Gočára
Tylovo nábřeží 1140
Hradec Králové - Labská Kotlina I.
horní tělocvična (vchod blíže Ulrichovu náměstí)

Detailnější informace o činnosti klubu najdete na našich webových stránkách

www.nozomi.cz