



**A Tornádó Harcművészeti Sportegyesület V. Nyílt Taekwondo és Hapkido  
Harcművészeti Edzőtáborát Hírdet !  
Tápiószentmárton 2014. 07. 10-15. (6 nap, 5 éjszaka)**

Kedves Szülők, Taekwondos és Hapkidos Sporttársak!

Mint már az évzáró bankettünkön említettem, ebben az évben is megrendezzük az V. Nyílt Taekwondo és Hapkido Harcművészeti Edzőtáborunkat.

Két helyszín között gondolkodtunk: Tápiószentmárton és Tápiógyörgye. Sok, ( főleg gazdasági, költségtakarékos) szempont figyelembe vételével a Tápiószentmártoni sporttábor mellett döntöttünk. Ezek közül, hogy csak néhányat említsek: A fő szempont az, hogy kevesebb pénzért, lényegesen több és jobb szolgáltatást kapunk! A szállás és az étkezés is lényegesen olcsóbb és jobb. Az edzőtábor lebonyolítása nem időjárásfüggő! Közelebb is van, mint Tápiógyörgye.

Hasonló kondíciók mellett, ugyanezért az árért, egy nappal kevesebbet tudnánk tölteni Tápiógyörgyén, ugyanis emelkedtek az árak. A sportcsarnokon belül egy úszómedence található!

Az étkezde európai szintű, új és kiváló az ellátás. Nagy park van a tábor területén, ahol megoldható az őrzött parkolás. Fűves és bitumenes focipálya is van.

**Terveink szerint, kibérelnénk az egész tábor, ami 60+18 férőhelyes! Tehát csak az első hetven jelentkezőnek biztosított a szállás! Kalkuláljátok bele, hogy NYÍLT a tábor, ami azt jelenti, hogy bárki részt vehet rajta ( az is aki nem taekwondos )és immáron három klub, ( Tápióság-Tápiószecső-Pánd) közös tábora lesz!!! Szervezés alatt van, hogy hazai és külföldi klubok is csatlakoznak hozzánk. Hatalmas lesz!**

**Az edzőtábor időpontja: 2014. 07. 10-15-ig.**

Helyszín: Tápiószentmárton Sporttábor

Elhelyezés: 6-8-10 ágyas szobákban a sportcsarnokon belül. Minden szobához mosdó, wc, zuhanyzó van.

Továbbá lehetőség van panziós elhelyezésre is, összesen 18 fő részére. Persze ez nagyobb költséget is jelent.

Étkezés: napi 3x étkezés, a Kubinyi Kúrián működtetett étkezdében.(a reggeli svédasztalos!)

A tábor területére be lehet hajtani autóval, de kívül is őrzött parkoló van.

Bővebb információkat és képeket a táborról a: [www.tapioszentmarton.hu](http://www.tapioszentmarton.hu) honlapon találtok.

## A tábor költségei:

**Az edzőtábor összköltsége: 6.nap, 5.éj 28.000Ft/fő**

Ez az összeg a következő szolgáltatásokat foglalja magában:

-Szállás

-Napi 3X étkezés (a reggeli svédasztalos)

-Medencehasználat ( meleg thermál víz)egész nap, **ÚSZÓMESTERI FELÜGYELETTEL!**  
(nemcsak futó, hanem úszóedzések is lesznek reggel!)

-Nagyterem bérleti díja (edzésekhez)

-Tükrös terem bérleti díja (formagyakorlat edzésekhez)

-Konditerem (lesznek külön kondi edzések)

-Finn Szauna, infra szauna használata ingyenes!

-Vendégmesterek díja

-Eszközök díja

-Szórakozáshoz: pingpong, csocsó, billiárd (fizetős)

-Egész csarnok kibérlésének felárát.

-Esténként igény szerint, kinyit az épületben található büfé is.

**-Az udvaron Műfüves pálya és szalonnasütő-hely is van.**

-Kb 50 m-re van bolt, pizzázó

Mint a fentiekből is kitűnik, a sikeres, színvonalas és tartalmas szabadidő eltöltéshez sokkal több szolgáltatás áll a rendelkezésünkre. További pozitívum, hogy egy esetleges rossz idő nem befolyásolja sem a strandolást, sem pedig a programok megtartását!

**A táborra mindenkinek előleget kell befizetnie, Március 10-ig melynek összege: 10.000 Ft/fő!**

A többit pedig akár havi részletekben is lehet fizetni, a kitöltött nyilatkozatnak megfelelően. Azt, hogy ki, mikor, mennyit fizetett mindig regisztráljuk és visszaigazoljuk.

**A fennmaradó összeget legkésőbb június 30-ig kell mindenkinek rendeznie!**

**Az edzőtáborban külön foglalkozás lesz a Taekwondosoknak és a Hapkidosoknak is!  
(ezen belül: általános, küzdő, lazító, formagyakorlat, önvédelem, töréstechnika, speciáltechnika, formai küzdelem, erőnlét, futás, úszás, elmélet stb, stb ).**

**A tábor részletes programját hamarosan küldöm.**

Rengeteg minden van, amire edzéseken idő hiányában nincs mód. Gondolok itt különösen az elméleti részre, videózás, szakanyagok ismertetése, csapatépítő beszélgetések, játékok, strandolás, konfliktuskezelés, stb.stb.

A tábor során a tanulók jó kondícióra tesznek szert, elsajátítják a harcművészeti technikák és önvédelmi fogások alapjait, melyek egyszer talán az életüket menthetik meg az utcán. A rendszeres gyakorlások során a gyerekek pozitív irányban változnak meg. Javul a mozgáskoordinációjuk, erőnlétük, gyorsabbak, lazábbak lesznek, nő a veszély-felismerő és helyzetelemző képességük. Nem utolsó sorban önállóságra tesznek szert. Ezáltal más sportágakban is jobban szerepelnek (pl.: kosárlabda, röplabda, foci). Megnö az önfegyelmük és

számos más értékes emberi tulajdonságra is szert tesznek, mivel **a harcművészet nem csupán verekedés tanulását jelenti, hanem egy rendszeres és módszeres szellemi és fizikai felkészülést, fejlődést feltételez, amelyek pozitív hatásai az élet minden területén hasznosíthatók.**

A társaság közösséggé érik, nevelik, alakítják egymást, és pótolhatatlan közös élményeket szereznek! A szokásos jó hangulat mellett az állandó együttlét közben sok mindent tanulnak egymástól is. ( reméljük, csak jót! )

A résztvevők elmélyíthetik a harcművészettel kapcsolatos elméleti és technikai ismereteiket. **Egy ilyen 6 napos tábor akár kéthónapos évközi tréninggel is felér!** Sok érdekes szakmai videó felvételt (bemutatókat, versenyeket, koreai válogatott edzését, bemutatóját) is megtekintünk. Természetesen a strandolás is mindennapi programunk, jó időben fagyizunk!

**MINDENKITŐL GYORS VISSZAJELZÉST VÁROK AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEM VALAMELYIKÉN, UGYANIS LE KELL FOGLALNUNK A TÁBORT MIELŐBB!!!**

Konkrétan: Hány fővel vesztek részt a táboron? (a mellékelt nyomtatványon)

**Kérek mindenkit, hogy akkor is jelezzen vissza, ha valamilyen oknál fogva nem tud részt venni a táboron!!!**

**AZ ELŐLEG BEFIZETÉSI HATÁRIDEJE: LEGKÉSŐBB Március 10!!!**

**Összege: 10.000 Ft/Fő**

**A fennmaradó összeget tetszés szerint, de legkésőbb június 30-ig kell rendezni.**

**Ha bárkinek bármilyen kérdése, problémája lenne, elérhetőségeim éjjel-nappal:**

**Otthoni: 06 29 465 219 Tel/Fax**

**Mobil: 06 20 5440 784**

**E-mail: [vagof@freemail.hu](mailto:vagof@freemail.hu)**

**Üdvözlettel: Vágó Ferenc**

Tápióság 2014. 01. 26.

\* Foglalkozások: Küzdő, Bemutató, Formagyakorlat, Zenés gyakorlatok, rengeteg lazítás, Önvédelem, elméleti foglalkozások, közös programok.

\* Tábor nyitás: 2014. július 10. (csütörtök) 12 óra

\* Tábor zárása: 2014. július 15. (kedd) 12 óra

- Szükséges felszerelések: Dobok (edzőruha), a reggeli edzésekhez szükséges felszerelés: tréningruha ez lehet melegebb is. Eső ellen vízhatlan felső, sportcipő. Pontkesztyű. Védőfelszerelések (sípcsontvédő, lágyékvédő, mellkas védő, alkarvédő, fogvédő, fejevédő). Ha van, hozz több edzőruhát magaddal. Tisztálkodási felszerelések, törölközők, fürdőruha, papucs. A TAJ - kártya fénymásolata. Szülői nyilatkozat orvosi igazolás helyett,
  - Foci, tollas, kosárlabda, sakk, kártya stb.