



## Sportovní víkend Makejsmanmatem.cz

### -pro děti i dospělé

**Termín:** 21. - 23. 6. 2019

**Místo:** kemp Brodský Červený Kostelec ([www.campbrodsky.cz](http://www.campbrodsky.cz))

**Pořadatel:** ManMat, TJ Sokol Maxičky, SK DĚTI SEVERU

**Kontakt na pořadatele – dotazy o programu:** Dušan Erbs, email: [dusan.erbs@post.cz](mailto:dusan.erbs@post.cz)

- **přihlášky a platby:** Kamila Šrolerová, email: [srokam@centrum.cz](mailto:srokam@centrum.cz)

**Přihlášky:** [www.canicross.cz](http://www.canicross.cz) (kategorie WORKSHOP, děti uvádět do poznámky)

**Cena pro dospělé osobu:** 600Kč, děti do 15 let věku zdarma

**Kurzovné zahrnuje:** lektorská práce

Platba pouze předem na účet TJ Sokol Maxičky: 257458527/0300

Platba musí být připsána nejpozději 9. 6. 2019 na účet

V případě zrušení účasti se finance vrátí při odhlášení do 9. 6. 2019, možnost převedení na jiného účastníka po dohodě

**Ubytování:** každý účastník si zařizuje sám – vlastní v autech, stany, chatky kempu Brodský (tel: 739445712, [www.campbrodsky.cz](http://www.campbrodsky.cz))

**Stravování:** vlastní, restaurace kempu Brodský (možno polopenze, plné penze, dle domluvy) – více info tel: 739445712, [www.campbrodsky.cz](http://www.campbrodsky.cz)

**Zdarma pro všechny účastníky:** sobotní večere formou grilování, zapůjčení musherského vybavení a koloběžek, uvítací dárek pro každého účastníka, účast na nedělním závodě

**S sebou vezměte:** dobrou náladu, psy, děti, sportovní vybavení a oblečení, plavky, kola nebo koloběžky (koloběžky bude možno zdarma zapůjčit v omezeném množství), očkovací průkaz psa s platným povinným očkovaním

Každý účastník se zúčastní na vlastní nebezpečí, za děti zodpovídají rodiče

### **Animační program pro nejmenší děti v době sportovních bloků dospělých zajištěn**

#### **Obecný program:**

##### **Pá 21.6.**

- **do 18:00** příjezd a prezentace
- **do 18:45** ubytování
- **19:00 – 19:45** večere
- **20:00 - ? Besední večer**, témata: **Běžecká obuv a zdraví** (Vladimír Šáfr)  
**Běžecká technika a zdraví sportovce** (Dušan Erbs, Petr Toncar)

##### **So 22.6.**

- **8:00 – 9:00** - snídaně
- **10:00 – 12:00** 1) dospělí – atletický-běžecký blok s tréninkem canicrossu (rozklusání, rozcvičení, správná běžecká technika-rovinky, tempový běh se psem-canicrossový trénink cca 3km, společný výběh cca 3km, strečink  
2) dětská skupina (od 5let) – sportovní blok, běžecké disciplíny, štafetové běhy, rozvoj rychlostních schopností, obecná vytrvalost, rozklus, rozcvičení, abeceda atd. – společný běh cca 1km-3km (rozdělení dle věku), obratnost, zájemci-starší, jenž zvládnou samostatný běh se psem absolvují krátký canicrossový trénink 500m-1km
- **12:00 – 12:45** – volno, pro zájemce plavecký trénink (se psy, bez psů)
- **13:00 – 13:30** - společný oběd
- **15:00 – 17:00** – 1) dospělí - blok se zapřaháním psů – kolo (bikejöring), koloběžka (scooter)- možno zapůjčení koloběžek Kostka – více skupin – společná jízda  
2) dětská skupina – výjezd na kolech, koloběžkách bez psů– výuka techniky jízdy, dovednosti, obratnost – dráha, slalom, překonávání překážek atd.
- **18:00– 20:00** – **Besední večer**, téma: **Dornova metoda, RHB psů** – teorie,praxe (Jana Tomášková)  
**Sport u dětí z pohledu fyzioterapeuta** (Petr Toncar)
- **20:00 – 20:30** – pravidla v psích spřežení vážně i nevážně, novinky (Kamila Šrolerová)
- **18:00 - ?** - grilování (večere), společenský večer, tanec, zpěv
- **21:00** noční dětská bojová hra

## Ne 23.6.

- **8:00 – 9:00** - snídaně
- **9:30 – 10:00** - společné rozklusání, běžecké rozcvičení – rozděleně dětská a dospělá skupina
- **10:00 – 11:00** - 1) dospělí – ManMat duatlon/triatlon (závod se psy)  
2) děti, mládež – míčové hry
- **11:00 – 12:00** - 1) děti-samostatní plavci – ManMat duatlon (plavecko-běžecký závod bez psů)  
2) děti-neplavci – běžecký závod  
3) dospělí – plavání, společná vyjížďka na koloběžkách bez psů (techn.jízdy aj.)
- **13:00 – 14:00** – oběd
- **14:00** – vyhodnocení závodu, ukončení akce

Partneři akce:

