**VÁŽĚNÍ TWIRLINGOVÍ NADŠENCI**

Jelikož se nám blíží termín 5. ročníku twirlingového campu s Oskarkami, níže posílám pár položek a záchytných bodů pro nováčky. ☺

Příjezd a ubytování proběhne dne 1. 7. 2015 od 11:00 do 11:30 na horské chatě Plzeňka.

<http://www.plzenka.info/cs/plzenka>

**T.G.Masaryka 3**

**362 36 Pernink**

První den proběhne ubytování, rozřazení do skupin, sjednocení požadavků na Vámi požadované choreografie a tréninkový den.

Naším cílem je posunout český twirling co nejvíce kupředu, jelikož většina z Vás už s námi trénuje několik let, je čas připravit Vás na pořádný trénink. ☺ (Proto bude tento camp fyzicky náročnější, než jste zvyklý).

Co se stravy týče, každý den bude snídaně formou švédských stolů.

K pití bude celý den dostupný čaj nebo šťáva.

* Budíček - 8:00
* Snídaně - 8:15 -8:45
* Pěší přesun do haly od 9:00 – Hala cca 5 minut pěší chůze – přesun vždy pod dohledem kvalifikovaného vedoucího.
* Každý den okolo 9:15 začne twirlingový trénink v hale v Perninku. Podle časového harmonogramu jednotlivých skupin bude příprava probíhat na sportovním hřišti (tudíž sebou venkovní sportovní obuv), v hale nebo v tanečním sále přímo v ubytovacím zařízení.
* K zakousnutí (svačina 1xdenně dopoledne) vždy nějaké ovoce, jogurty, domácí buchty či namazané pečivo, ale zabalte sportovcům i nějaké tatranky, doporučuji cukry, rozpustné vitaminy (hořčík…), hodně ovoce, neperlivou vodu.
* Obědy budou přímo v chatě Plzeňka od 13:00, kde budou mít twirleři polední klid od 13:30 do 14:30. Poté se vracíme zpět na trénink.

 Poté se vrátíme do tréninkového maratonu, který bude každý večer zakončen hodinou „Power jógy“ – Ing. Terezy Vimrové nebo „Stretching“, který povede studentka UJEP Bc. Jana Žikavská. Tyto lekce se budou střídat.

 Výhodou bude, když sebou budete mít nějaké slabé **podložky na cvičení** (malá karimatka) a **OVERBALL** (skvělá rehabilitační pomůcka - Cvičení poskytuje zajímavé možnosti pro procvičení všech svalových partií a to jak při protahovacích tak posilovacích cvicích. (**Overball je měkký míč, průměru 26 cm, který je možno přiloženou trubičkou či ústy nafouknout do požadované velikosti) Cena je maximálně do 100 Kč a najdete ho ve sportovních obchodech a zdravotnických potřebách).**

**Na trénink: twirlingová obuv (měkká), tlusté ponožky na lekce baletu, libovolné tréninkové oblečení, malý ručníček, švihadlo, láhev na pití a hlavně dostatek spodního prádla a ponožek ☺ Přes tréninkové věci i nějakou teplejší mikinu a tepláky na trénink.**

**Přesun zpět na chatu bude okolo 17:30.**

* **Večeře - 18:00-18:30**

Po ukončení tréninkového dne budete mít možnost výběru **masáží akreditované ministerstvem zdravotnictví ČR** za nízké ceny – klasické, sportovní a relaxační

částečná: 15 minut 60,- (záda, šíje / nohy / ruce, šíje)

celková: 30 minut 120,- (nohy, ruce, záda, šíje)

**Co se ubytování týče, berte prosím na vědomí, že se jedná o horskou chatu, tedy žádný luxusní hotel, podle toho vybírejte i oblečení a hlavně teplé přezůvky.**

Jak jsem již uvedla, na našem semináři máte možnost nechat si sestavit twirlingové choreografie všech kategorií i výkonnostních tříd. Pokud budete chtít choreografii rytmickou, přivezte si sebou již **SESTŘÍHANOU** hudbu na CD a pro jistotu na flashce. **Připravte si na výběr 2 hudební varianty! Vrámci našeho campu jsou ceny opravdu nízké a je možnost je zaplatit až při odjezdu z campu!**

DOPORUČENÍ: Pokud jste začátečník a nemáte ještě žádné zkušenosti se sóly, doporučuji si vybrat kategorii povinné sólo, kde se nejdřív závodník naučí ovládat hůlku, až poté může nastoupit do kategorie náročnější a to sólo rytmické.

**Upozornění:** na hale není signál, proto se dětem budete moci dovolat, až když vyjdou ven. Dbejte prosím hlavně u menších účastníků, aby Váš kontakt s dítětem byl stáhnut na minimum, tím myslím hovor večer, přes den budou mít práci jinou a jak jsem psala, ani nemají signál a aspoň se jim nebude stýskat. Myslete na to, abyste měli dostatek paměti na foťáku či telefonu pro nahrávání různých sestav, které budeme učit.

**Venkovní tréninky:** na tartanovém hřišti (červený měkký povrch, trošku barví) sebou proto i starší botasky a věci, které můžete použít na ven

Program:

* Tréninky – hůlka, tanec, gymnastika, balet, posilování
* Tvorba choreografií
* Společenské hry, diskotéka
* Wellnes (možnost infrasauny, masáží a výřivky)

Upozornění: 3. 7. Probíhá v Perninku slavnost a průvod městem, pokud někdo z vás bude chtít, přibalte si libovolný kostým a vhodnou obuv a společně s našimi Oskarkami můžete vyrazit do průvodu ☺

**ODJEZD: 5. 7. v 16:00 – 16:20**

Moc se na Váš těšíme

S pozdravem Vaše Oskarky

Mistři ČR již 10 let ☺

Lucie Matoušková tel. 739 938 391