

Bujinkan Dōjō Prague

Ninja Kids Prague
dětské tréninky



Důležité informace pro rodiče

info@bujinkanprague.com
www.bujinkanprague.com
www.facebook.com/bujinkanprague
www.instagram.com/bujinkan.dojo.prague



Ninja Kids Prague

dětské tréninky ninjutsu

www.bujinkanprague.com

Vážení rodiče,

zde naleznete základní informace týkající se oddílu Ninja Kids Prague. V případě, že byste nenašli odpověď na některý svůj dotaz, kontaktujte nás na telefonním čísle 736 208 050 (Praha), 776 035 716 (Vlašim) nebo emailu info@bujinkanprague.com.

Přihlášení do oddílu

Tréninky Ninja Kids jsou otevřené dětem ve věku od 7 do 15 let. Přihlásit dítě můžete kdykoliv během celého roku. Nemusíte čekat na začátek školního roku či druhého pololetí ve školách. Nemusíte mít obavy, děti zapojíme ihned do tréninkové skupiny mezi ostatní děti a pomůžeme jim v jejich prvních krůčcích.

Každé nově přichozí dítě se zájmem o naše tréninky dostane k vyplnění přihlášku do oddílu ninjutsu, který je součástí vysokoškolské tělovýchovné jednoty Technika Praha Strojní. Přihláška obsahuje základní informace o dítěti, kontaktní údaje na zákonné zástupce a vyjádření o zdravotním stavu dítěte od dětského doktora. Přiložený je i souhlas se zpracováním osobních údajů v souladu s GDPR. Prosíme o pečlivé a rychlé vyplnění obou formulářů, děkujeme.

Obecné informace k tréninkům

Každý trénink je poskládan tak, aby byl vhodný pro trénink dětí. Obecně se dá říci, že trénink začíná rozcvičkou, během které se studenti zahřejí a následně protáhneme potřebné svalové skupiny. Část tréninku je věnována nácvičce základních gymnastických prvků, kotoulů a pádů. A pak hlavní část cvičení je věnována nácvičce vhodných technik bojových umění. Samo sebou nezapomínáme na hry, kterými prokládáme celý trénink. Závěr často věnujeme posílení celého těla. Trénink vedou obvykle dva až tři instruktoři.

Většinou dítě přivádí na trénink i vyzvedává z tréninku rodič či jiný určený zástupce. Pokud má dítě z tréninku odcházet samo, je nutné, aby zákonný zástupce dítěte trenérovi předal písemné pověření k uvolnění dítěte bez doprovodu.

Prosíme rodiče, aby respektovali, že nemohou vstupovat do tělocvičny a ani neumožňujeme rodičům, aby byli přítomní během tréninku. Je to z toho důvodu, že chceme mít plnou pozornost našich svěřenců. Rodiče mohou vstupovat do tělocvičny pouze v případě, že trenér vyhlásí ukázkovou hodinu a za předpokladu dodržení nastavených pravidel.



Co si vzít s sebou na první trénink

Na první tréninky bohatě stačí jakékoliv volné sportovní oblečení, ideálně černé barvy, to je totiž barva tradičních keiko-gi (kimona), které jsou typické pro ninjutsu. Protože je tělocvična vybavena tatami (speciální sportovní měkčený povrch) trénujeme naboso nebo v ponožkách (protiskluzových). Určitě nezapomeňte dítě vybavit na trénink nějakým vhodným nápojem - ideálně čistou vodou bez bublinek.

Není potřeba pořizovat tréninkové keiko-gi hned na první trénink. Nejprve nechejte dítě, aby si trénink vyzkoušelo a až zjistí, že je to ono, tak je dobré pořídit potřebné tréninkové vybavení. Většinou bychom byli rádi, aby měli děti po dvou měsících cvičení kompletní keiko-gi, které je svými vlastnostmi nejvíce vhodné pro naše tréninky.

Vybavení pro trénink

Pokud jste se již rozhodli koupit dětem potřebné vybavení, tak máme pro vás několik doporučení. Zhruba po dvou měsících tréninku je dobré, aby dítě mělo patřičné keiko-gi (kimono), které je dostatečně kvalitní, pevné a odolné vůči náročnému tréninku. V rámci ninjutsu používáme keiko-gi černé barvy. Na trhu najdete mnoho produktů pro trénink různé kvality. Naši trenéři již mnoho let spolupracují s některými výrobci a obchody na vývoji či úpravách kvalitního tréninkového vybavení. Nebojte se nejdříve na nás obrátit s dotazy, rádi vám pomůžeme. U některých subjektů máme i domluvené oddílové slevy, které vám zprostředkujeme.

Kimono SHINOBI

Toto kimono je od české firmy Hayashi.cz a jsme moc rádi, že jsme se podíleli na jeho vývoji. Jedná se o univerzální černé kimono, které je vyrobeno z tkaniny ripstop. Kimono je díky tomu lehké, ale zároveň velmi pevné. V oblasti ramen a šíje je hladká podšívka s tradičním japonským výjevem. Odkaz na kimono najdete na: www.hayashi.cz.



Druhou, trochu levnější variantou je toto tréninkové kimono

Ippon kimono Ninjutsu Uni

Toto kimono je od české firmy Ippon, která s námi některé věci při jeho výrobě konzultovala. Kimono je vytvářeno ve dvou variantách, a to s výšivkou Bujinkan Dōjō a bez ní. Výšivky jsou umístěny na klopě a na kalhotách. Kimono je vyrobeno ze 100% bavlny, ale s vyšší gramáží. Kalhoty mají šnůrku a gumu v pase a taky mají zpevněná a prošitá kolena. Odkaz na kimono najdete na: www.ipponshop.cz.



Pokud se rozhodnete pro nákup některého z uvedených kimon tak je takové malé připomenutí. Kimona se objednávají podle výšky dítěte. Nebojte se koupit maličko větší velikost (třeba o 5cm), děti jej rychle dorostou. U starších dětí, které již neporostou tak rychle, objednávejte kimona dle jejich aktuální výšky. *Upozornění - není vhodné kupovat žádné oblečení s názvem ninja-uniforma atd., většinou je tento druh zboží cenově dražší a naopak jeho kvalita bývá výrazně horší.*

Obi (pásek ke kimonu)

Co se týče opasku obi, nemusíte to vůbec řešit. Děti v našich oddílech dostávají pásek od nás.



Emblém na kimono

Jedná se o označení/znak školy, který je následně umístěn na levé straně hrudníku na kimonu. Varianta emblému pro děti je bílý znak na červeném podkladu. Zakoupit se dá přímo na našich trénincích. Doporučujeme emblém na kabátek připevnit prostřednictvím suchého zipu (na kimonu je přišitá měkčí část a na emblému hrubá část zipu). V případě, kdy je emblém přišitý přímo na kimonu, může vypráním dojít k jeho poničení. Cena je 150,- Kč.



Tabi (tréninková obuv)

Tradiční japonská obuv používaná jak v běžném životě, tak i ke cvičení bojových umění. Tyto bavlněné tabi jsou vyráběny ve dvou variantách - s bavlněnou podrážkou pro použití v místnostech, takže i na tatami, nebo s gumovou podrážkou (jika tabi) pro venkovní využití. Zapínání je tradičně na háčky a očka. V obou variantách je možné je koupit v různých webových obchodech a nebo využíváme příležitosti našich studijních cest do Japonska, odkud je pak žákům vozíme.

