



Streličarski klub Košutnjak Vas poziva na letnji kamp 2024.

Od 8.7.2024. do 18.7.2024. u selu Bogovađa.

Glavni trener: diplomirani trener streličarstva Đorđe Redža (WA level 3)

Kondicioni trener: apsolvent Fakulteta za fizičku kulturu Aleksa Obradović

EMAIL: djordje.redza@gmail.com

TELEFON: +381 60 3340 480

Kome je kamp namenjen?

Kamp je pre svega namenjen deci i mladima do 20 godina starosti koji žele da unaprede svoju tehniku, nauče nove stvari iz streličarstva i sporta uopšteno, ali i za one koji su na samom početku i koji žele da se ozbiljnije uključe u trenažni proces, steknu nove prijatelje i provedu 10 dana u prirodi učeći mnogo novih, lepih i korisnih stvari.

Ciljevi kampa:

- Druženje, pozitivna energija i boravak u prirodi
- Usavršavanje tehnike
- Podizanje nivoa fizičke pripreme
- Edukacija iz raznih oblasti (streličarstvo: *target, field, 3D, pravila, štelovanje opreme, pravljenje tetive i servinga, sečenje strele*, sportska ishrana, sportska medicina, psihologija, osnove kondicionog treninga, prva pomoć i još mnogo toga)
- Izgradnja i razvijanje timskog duha

Šta poneti na kamp?

Na kamp bi svako trebalo da ponese svoju streličarsku opremu koju koristi inače, rezervna pera i nokove, kao i sve ono što smatrate da će vam zatrebati. Sportsku opremu, rezervne patike, kape, termose/flaše za vodu i kreme za sunčanje. Sve ono što smatrate da će vam zatrebati tokom trajanja kampa. Karte, šah, domine i ostale društvene igre!

Gde ćemo biti smešteni?

Svi učesnici kampa će biti smešteni u kompleksu Crvenog Krsta u selu Bogovađa koji je smešten u prirodi i oivičen šumom, čistim vazduhom i mirom i tišinom. Sobe su sa po 2,3 ili 4 kreveta sa zasebnim kupatilima. Na raspolaganju su tereni kako za streličarstvo, tako i za fudbal i košarku, dve učionice sa projektorima za edukaciju i gledanje filmova. Komplex je većim delom renoviran sredinom 2023. godine.

Kako bi mogao da izgleda jedan dan na kampu?

Dani na kampu neće izgledati isto, neće biti monotoni i dosadni. Ono što će biti fokus kampa jesu treninzi, rad na tehnici i fizičkoj pripremi, ali će se sama dinamika razlikovati od dana do dana, pa evo jednog primera kako bi to moglo da izgleda:

07:00 – buđenje
07:30 – jutarnje razgibavanje/lagani džoging
08:00-09:00 – spremanje sobe/higijena/doručak/priprema za trening
09:00-12:30 – prvi trening Streličarstvo (sa pauzom od 30 minuta)
13:00-15:00 – ručak i odmor
15:00-18:00 – drugi trening (streličarstvo ili kondicioni – sa pauzom)
18:00-19:00 – večera
19:00-20:00 – edukacija/predavanja/film
20:00-22:00 – slobodno vreme
22:00 – spavanje

Napomena: Svaki učesnik kampa je u obavezi da ima **VAŽEĆI SPORTSKI LEKARSKI PREGLED!**, popunjen upitnik i saglasnost roditelja koji će biti dostavljen prilikom prijave za kamp. Cena kampa za 10 dana boravka u koju je uključeno sve gore navedeno (smeštaj, hrana, treninzi, edukacije...) je **350 evra** (za učesnike van Srbije) ili **40.000 dinara** (za učesnike iz Srbije).



Ovako nam je bilo prošlih godina. Radili smo, učili, ali se i zabavljali. Učili smo razne korisne stvari, imali radionice i probali smo mnogo toga novog.

Ukoliko želite da nam se pridružite ove godine, javite se na mejl ili telefon za sve dodatne informacije ili za prijavu.

Krajnji rok za prijavu je 30.6.2024.

Dobro došli