



SOUSTŘEDĚNÍ

Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



| | |
|--------------------|---|
| Datum: | 8. prosince 2024 (neděle) |
| Místo: | Sportovní hala Kašperské Hory |
| Cena: | 500 Kč/osoba, hradí se v hotovosti po příchodu do haly |
| Doprava: | POZOR ZMĚNA - INDIVIDUÁLNÍ! |
| Oběd, pití: | Vlastní s sebou (lehký oběd) |
| Přihlášení: | Do čtvrtka 5. prosince – trenérovi |
| Lektoři: | Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy (Radek Santrůček, 1. kyu, trenér III. třídy) |
| S sebou: | Kimono, pásek, přezůvky, pití, jídlo, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplasti / tejpky, manikurní nůžky) |

Program:

| ČAS | Trénink technik 6/5. – 5. kyu (žlutý pás) | Trénink technik 5/4. – 4. kyu (oranžový pás) |
|---------------|---|--|
| 08:00 – 08:20 | Příchod do haly | |
| 08:30 – 10:00 | Sasae-tsurikomi-ashi, O-soto-otoshi, Tai-otoshi, | Uki-goshi, Harai-goshi, O-uchi-gari, Morote-seoi-nage |
| 10:00 – 10:15 | Přestávka | |
| 10:15 – 11:45 | Hiza-guruma, Ko-soto-gari, De-ashi-harai, O-goshi, kolečko (6 technik držení) | Okuri-ashi-harai, O-soto-gari, Ko-uchi-gari, Ippon-seoi-nage |
| 11:45 – 12:45 | Přestávka | |
| 12:45 – 13:45 | Přechod do: kesa-gatame, mune-gatame Kolečko (6 technik držení), techniky pádů | Úniky ze všech probraných držení, 4 kombinace chvatů, 2 kontrachvaty, Hairi Kata – přechod do Ne-waza z různých pozic |
| 13:45 – 14:50 | Zkoušky / procvičování / Randori | Zkoušky / procvičování / randori |
| 15:00 | Konec | |

Můžeš mít buď výmluvy, nebo výsledky, nikdy ne obojí.

Arnold Schwarzenegger