



# SOUSTŘEDĚNÍ

## Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



- Datum:** 26. ledna 2025 (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 23. ledna – 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	Trénink Nage-no-kata
08:00 – 08:20	Příchod do haly	
08:30 – 10:00	Osaekomi-waza (techniky držení)	1. série
10:00 – 10:15	Přestávka	
10:15 – 11:45	Kolečko 5. kyu opakování, kolečko nové	2. série
11:45 – 12:45	Přestávka	
12:45 – 13:45	Přechody do Osaekomi-waza (přechody do držení)	3. série
13:45 – 14:50	Randori v Ne-waza	Opakování
15:00	Konec	

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

**Arnold Schwarzenegger**