



# SOUSTŘEDĚNÍ

## Kašperské Hory



- Datum:** 15. března 2025 (**sobota**)  
**Místo:** Sportovní hala Kašperské Hory  
**Cena:** 500 Kč/osoba, hradí se v hotovosti po příchodu do haly  
**Doprava:** **Individuální**  
**Oběd, pití:** Vlastní s sebou (lehký oběd)  
**Přihlášení:** Do čtvrtka 13. března – trenérovi  
**Lektoři:** Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy  
(Radek Šantrůček, 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 | Nage-waza (techniky hodů, bílo-žlutý pás)  | 1. série             |
| 10:00 – 10:15 | Přestávka                                  |                      |
| 10:15 – 11:45 | Nage-waza (techniky hodů, žlutý pás)       | 2. série             |
| 11:45 – 12:45 | Přestávka                                  |                      |
| 12:45 – 13:45 | Osaekomi-waza (techniky držení, žlutý pás) | 3. série             |
| 13:45 – 14:50 | Zkoušky bílo-žlutý, žlutý pás / Randori    | Opakování            |
| 15:00         | Konec                                      |                      |

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

**Arnold Schwarzenegger**