



JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

Procvičování základních technik

zkoušky na 6/5. – 5. kyu

účast možná od 6 let



Datum: 8. října 2023 (neděle)
Místo: Sportovní hala Kašperské Hory
Cena: 500 Kč/osoba, platba v hotovosti na místě
Doprava: Autobusem s trenérem (v ceně) nebo individuální
Stravování: Jídlo a pití s sebou
Přihlášení: Do středy 4. října – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
Radek Šantrůček 1. kyu, trenér III. třídy

Program: Neděle

| | | |
|---------------|-------------------------------------|--|
| 07:35 | sraz na nábřeží | |
| 07:45 | odjezd autobusem (pravidelná linka) | |
| 08:30 – 11:30 | 1. tréninkový blok | - Ukemi-waza – pádové techniky - Nage-waza 6/5. kyu – techniky v postoji - Nage-waza 5. kyu – techniky v postoji |
| 11:30 – 12:30 | Oběd, odpočinek | |
| 12:30 – 15:00 | 2. tréninkový blok | - Ne-waza 6/5. kyu – techniky na zemi - Ne-waza 5. kyu – techniky na zemi - Ne-waza – přechody do držení - Zkoušky – pro připravené zájemce, po splnění základních kritérií |
| 15:45 | Odjezd z Kašperských Hor (autobus) | |
| 16:15 | Příjezd Sušice – Nábřeží (cca) | |

S sebou: Kimono, pásek, přezůvky, dostatek pití, oběd, svačina