



JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

Procvičování základních technik

5. – 4. kyu

účast možná od 6 let



Datum: 19. listopadu 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 15. listopadu – 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 5. kyu – techniky v postoji - Nage-waza 4. kyu – techniky v postoji
11:30 – 12:30	Oběd, odpočinek	
12:30 – 15:00	2. tréninkový blok	- Ne-waza 5. kyu – techniky na zemi - Ne-waza 4. kyu – techniky na zemi - Ne-waza – přechody do držení
15:45	Odjezd z Kašperských Hor (autobus)	
16:15	Příjezd Sušice – Nábřeží (cca)	

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