



JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

Příprava na zkoušky Kyu



- Datum:** 6. – 7. května 2023 (sobota - neděle)
Místo: Sportovní hala Kašperské Hory
Cena: 700 Kč/osoba, platba v hotovosti na místě
Doprava: Dopravu do místa akce si zajišťuje každý sám (OA, Autbus)
Stravování: Oběd, svačina, večeře, snídaně, oběd, pití (voda + šťáva, k dispozici po celý den)
Přihlášení: Do úterý 2. května – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy

Program:

Sobota

- 08:15 sraz v hale
09:00 – 11:00 1. tréninkový blok – Nage-waza (techniky v postoji)
11:30 – 12:30 Oběd
12:30 – 13:30 Odpočinek, video o judo
13:30 – 15:45 Outdoorové / Indoorové aktivity (podle počasí)
15:45 – 16:00 Svačina
16:00 – 18:00 2. tréninkový blok – Nage-waza (techniky v postoji)
18:00 – 19:00 Večeře
19:00 – 21:00 Video / zkoušky pro zájemce, večerka

Neděle

- 07:30 – 08:00 Snídaně
08:15 – 09:45 3. tréninkový blok – Nage-waza (techniky v postoji)
10:00 – 11:00 4. tréninkový blok – Ne-waza (techniky na zemi)
11:30 – 12:30 Oběd
12:30 – 13:30 Odpočinek, video o judo
13:30 – 14:30 Randori (zápasení), úklid
15:00 Odjezd

- S sebou:** Spacák, karimatka, láhev a kelímek na pití, věci na spaní, Outdoorové oblečení, boty (vhodné k běhání), přezůvky, ručník, hygiena, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplasti / tejp, manikurní nůžky), kimono, pásek.