

柔道

JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

Příprava na zkoušky Kyu



Datum: 3. června 2023 (sobota)
Místo: Sportovní hala Kašperské Hory
Cena: 650 Kč/osoba, platba v hotovosti na místě (oběd v ceně)
Doprava: Autobusem s trenérem nebo vlastní
Stravování: Oběd zajištěn. Svačinu a pití s sebou.
Přihlášení: Do úterý 30. června – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy

Program: Sobota

07:35	sraz na nábřeží
07:45	odjezd autobusem (pravidelná linka)
08:30 – 10:30	1. tréninkový blok <ul style="list-style-type: none">• Pokročilí – Gonosen-no-kata (protichvaty)• Začátečníci – techniky 5. kyu (žlutý pás)
11:00 – 13:00	Oběd, odpočinek
13:00 – 15:00	2. tréninkový blok <ul style="list-style-type: none">• Pokročilí – Gonosen-no-kata (protichvaty)• Začátečníci – techniky 5. kyu (žlutý pás)
15:00 – 15:30	Pauza
15:30 – 17:30	3. tréninkový blok <ul style="list-style-type: none">• Pokročilí – Opakování technik 5. – 3. kyu, Gonosen-no-kata, randori• Začátečníci - randori
17:30 – 19:00	Zkoušky na 6/5. – 3. kyu, konec akce
19:45	Odjezd autobusem

S sebou: Kimono, pásek, pití, svačinu