

柔道

JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

Procvičování základních technik

účast možná od 6 let



Datum: 16. září 2023 (sobota)
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 13. září – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
Radek Šantrůček 1. kyu, trenér III. třídy

Program:

Sobota

07:35 sraz na nábřeží
07:45 odjezd autobusem (pravidelná linka)

08:30 – 09:30 1. tréninkový blok – pohybové dovednosti, gymnastika

09:30 – 09:45 Přestávka

09:45 – 10:40 2. tréninkový blok – Ne-waza – procvičování technik na zemi
10:40 – 11:00 – Ne-waza – zápasení

11:00 – 13:00 Oběd, odpočinek

13:00 – 14:00 3. tréninkový blok – Nage-waza – procvičování technik v postoji
14:00 – 14:20 – Nage-waza – zápasení

14:20 – 15:00 Přestávka

15:00 – 17:30 4. tréninkový blok – Opičí dráha, trampolína, míčové hry

18:09 Odjezd z Kašperských Hor (autobus)
18:30 Příjezd Sušice – Nábřeží (cca)

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