



# JUDOVÍKEND

## Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



- Datum:** 28. ledna 2023 (sobota)
- Místo:** Sportovní hala Kašperské Hory
- Cena:** 500 Kč/osoba, hradí se v hotovosti po příchodu do haly
- Doprava:** Autobusem ze Sušice nebo vlastní (dopravu do místa cvičení si hradí každý sám)
- Oběd, pití:** Vlastní s sebou (lehký oběd)
- Přihlášení:** Do pondělí 23. ledna – trenérovi
- Lektoři:** Petr Kämpf 3. Dan, (Radek Šantrůček 1. kyu, Eva Marešová 1. kyu)
- Program:**
- 07:30 sraz na nábřeží (trenér)
  - 07:45 odjezd autobusu na Kašperské Hory (pravidelná linka)
  - 08:20 příchod do haly
  - 08:30 - 10:45 – 1. trénink
    - Nage-waza (techniky v postoji)
      - O-goshi, Uki-goshi, Harai-goshi, Koshi-guruma, Hane-goshi, Ushiro-goshi
      - Tani-otoshi, Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Yoko-guruma, Ura-nage
      - Kumi-kata (Boj o úchop)
  - 10:45 – 11:15 – Přestávka
  - 11:15 – 12:00 – 2. trénink
    - Kondiční trénink
  - 12:00 – 13:00 – Obědní pauza (vlastní oběd s sebou)
  - 13:00 – 14:00 – 3. trénink
    - Ne-waza (techniky na zemi)
  - 14:00 – 15:00 – úpolové, míčové nebo jiné hry
  - 15:48 odjezd autobusem do Sušice
  - 16:09 příjezd na nábřeží
- S sebou:** Kimono, pásek, boty do tělocvičny (bílá podrážka), přezůvky, ručník, pití, jídlo, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplasti / tejpky, manikurní nůžky)

**Můžeš mít buď výmluvy, nebo výsledky, nikdy ne obojí.**

**Arnold Schwarzenegger**