



JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



- Datum:** 18. února 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
- Oběd, pití:** Vlastní s sebou (lehký oběd)
- Přihlášení:** Do pondělí 13. února – trenérovi
- Lektoři:** Petr Kämpf 3. Dan
- 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
- Osaekomi-waza (techniky znehybnění) – 18 technik
 - (5) Kesa-gatame, Kata-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Makura-kesa-gatame, Ushiro-kesa-gatame
 - (5) Yoko-shiho-gatame, Mune-gatame, Kuzure-yoko-shiho-gatame, Kata-osae-gatame, Ura-gatame
 - (4) Tate-shiho-gatame, Kuzure-tate-shiho-gatame, Tate-sankaku-gatame, Kuzure-Tate-sankaku-gatame
 - (4) Kami-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ura-shiho-gatame, Kami-sankaku-gatame
 - přechody do Osaekomi-waza (držení) – 13 technik
 - (2) Ushiro-kesa-gatame (přechod od nohou)
 - (1) Yoko-shiho-gatame, (3) Kesa-gatame (přechod ze sedu rozkročmo)
 - (1) Yoko-shiho-gatame (přechod z kleku od hlavy, Uke v parteru)
 - (3) Ura-gatame (přechod z kleku/parteru, Uke v parteru) / (Uke se brání nasazení Ude-hishigi-juji-gatame)
 - (3) Přetočení na záda (přes nohu, nebo překročením Ukeho)
- 10:45 – 11:15 – Přestávka
- 11:15 – 12:00 – 2. trénink
- Randori v Ne-waza
- 12:00 – 13:00 – Obědní pauza (vlastní oběd s sebou)
- 13:00 – 14:00 – 3. trénink
- Úniky z Osaekomi-waza (z držení
 - Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame
- 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