

Krajský svaz juda Plzeňského kraje

pořádá seminář

Nage-no-kata

1. – 3. série

Seminář je určen primárně pro mládež, účastnit se mohou i dospělí judisté a trenéři. Trenéři za absolvování semináře obdrží **5. kreditů**

Datum: 3. prosince 2023 (neděle)

Místo: 31. Základní škola, Elišky Krásnohorské 814/10, 32300 Plzeň 1 - Severní Předměstí, Dojo Judoclubu Plzeň

Lektor: Petr Kämpf, 3. Dan, 721-852-302, judo-susice@seznam.cz

Přihlášky: Do 30. listopadu 2023, elektronicky na výše uvedený e-mail.

Účastníci: Držitelé min. 4. kyu, ročníky 2011 a starší, předpokladem je znalost jednotlivých technik obsažených v 1. – 3. sérii Nage-no-kata.

Poplatek: 300 Kč / účastník, faktura bude účastníkům zaslána po semináři

Program: 08:30 – 09:00 prezentace

09:00 – 11:30 zahajovací ceremoniál

1. série Te-waza Uki-otoshi
Seoi-nage
Kata-guruma

2. série Koshi-waza Uki-goshi
Harai-goshi
Tsurikomi-goshi

11:30 – 13:00 pauza

13:00 – 16:00 3. série Ashi-waza Okuri-ashi-harai
Sasae-tsurikomi-ashi
Uchi-mata

zavírací ceremoniál, procvičování
vysvětlení pravidel k připravované soutěži kata pro mládež, která proběhne na jaře 2024 v Sušici.

Poznámka: Účast na semináři možná pouze v kimonu bílé barvy!

Za KSJu PK schválil: TMK, Mgr. Zbyněk Rubáš

