

# JUDO DRAGONS II a JUDOCLUB SUŠICE POŘÁDÁ

Seminář

## NAGE–NO–KATA

(1. – 3. série)

- Datum:** 29. ledna 2023 (neděle)
- Místo:** Tělocvična JUDO DRAGONS II, Sál lidového domu, Raisova 2, 33202 Starý Plzenec, Česko
- Cena:** 300 Kč platba na místě (v ceně je zahrnut oběd)
- Lektor:** Petr Kämpf, DiS, 3. Dan
- Přihlášení:** Ing. Oldřich Ježek, [olin@judodragons.cz](mailto:olin@judodragons.cz), mobil: 731 533 399
- Termín přihlášení:** uzávěrka 15. ledna 2023
- Účastníci:** U18, U16, U14 (druhým rokem), účast dospělých se nevylučuje
- Informace:** Seminář není určen začátečníkům v judo, je vyžadována technická zdatnost na úrovni min. 4. kyu a výše

**Účast na semináři je povolena pouze v kimonu bílé barvy!**

### Program:

09:00 – 9:30 – příchod, registrace, platby

09:30 – 11:30 – otevírací ceremoniál, pády, chůze, 1. – 2. série

12:00 – 13:30 – obědní přestávka

13:30 – 15:30 – 3. série, opakování, zavírací ceremoniál

### Nage-no-kata:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. série Te-waza          | Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma                |
| 2. série Goshi-waza       | Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi           |
| 3. série Ashi-waza        | Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata |
| 4. série Ma-sutemi-waza   | Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi                 |
| 5. série Yoko-sutemi-waza | Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza                  |