



JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



- Datum:** 28. dubna 2024 (neděle)
- 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 středy 24. dubna – trenérovi
- Lektoři:** Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
- Program:**
- 07:30 sraz na nábřeží (trenér)
- 07:45 odjezd autobusu na Kašperské Hory (pravidelná linka)
- 08:20 příchod do haly
- 08:30 - 09:50 – **1. trénink**
- Ne-waza – **6/5. kyu** - přetočení do Mune-gatame a Kesa-gatame, **5. kyu** - kolečko
- 09:50 – 10:00 – Přestávka
- 10:00 – 11:00 – **2. trénink**
- Ne-waza – **5/4. kyu** – úniky: z Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Kata-gatame, Ushiro-kesa-gatame, **4. kyu** - úniky: Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Ura-gatame
- 11:00 – 11:15 – **Zkoušky 6/5. kyu, 5. kyu** – 1. část (pády a techniky na zemi)
- 11:15 – 12:00 – Obědní pauza (vlastní oběd s sebou)
- 12:00 – 15:00 – **3. trénink**
- Nage-waza – 6/5. kyu: Sasae-tsurikomi-ashi, O-soto-otoshi, Tai-otoshi
 - Nage-waza – 5. kyu: O-goshi, Ko-soto-gari, Hiza-guruma, De-ashi-harai
 - Nage-waza – 5/4. kyu: Harai-goshi, Morote-seoi-nage
- 14:00 – 15:00 – **Zkoušky / Randori**
- **6/5. kyu, 5. kyu** – 2. část (techniky v postoji)
 - Randori
- 15:48 odjezd autobusem do Sušice
- 16:09 příjezd na nábřeží
- S sebou:** Kimono, pásek, přezůvky, pití, jídlo, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplasti / tejpky, manikurní nůžky)

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

Arnold Schwarzenegger