

Krajský svaz juda Plzeňského kraje

pořádá seminář II

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:** 20. ledna 2024 (sobota)
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 18. ledna 2024 na judo-susice@seznam.cz
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 klubům / účastníkům zaslána po semináři
Program: 08:30 – 11:00 seminář
11:00 – 11:15 pauza
11:15 – 14:00 seminář

Nage-no-kata

Zahajovací ceremoniál

- | | |
|---------------------|---|
| 1. série Te-waza | Uki-otoshi
Seoi-nage
Kata-guruma |
| 2. série Koshi-waza | Uki-goshi
Harai-goshi
Tsurikomi-goshi |
| 3. série Ashi-waza | Okuri-ashi-harai
Sasae-tsurikomi-ashi
Uchi-mata |

Zavírací ceremoniál

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

Za KSJu PK schválil: TMK, Mgr. Zbyněk Rubáš