



JUDOVÍKEND

Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



Datum: 18. března 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 úterý 14. března – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
Eva Marešová 1. kyu, trenér III. třídy

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

- Judisté do 5. kyu – Eva Marešová
 - O-goshi, Uki-goshi
 - O-soto-gari, O-soto-otoshi, Ko-soto-gari
 - Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma
 - De-ashi-harai
 - Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- Judisté 5/4. kyu – 3. kyu – Petr Kämpf
 - Tani-otoshi, Yoko-otoshi, Uki-waza
 - Yoko-wakare, Daki-wakare
 - Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Hikikomi-gaeshi
 - Yoko-gake
 - Uchi-makikomi, Soto-makikomi, Harai-makikomi
 - Yoko-guruma, Ura-nage
 - Kani-basami, Kawazu-gake

10:45 – 11:15 – Přestávka
11:15 – 12:00 – 2. trénink

- Pokračování nácviku technik

12:00 – 13:00 – Obědní pauza (vlastní oběd s sebou)
13:00 – 14:00 – 3. trénink

- Pokračování v nácviku technik, randori

14:00 – 15:00 – strečink, protahování
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