



SOUSTŘEDĚNÍ

Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



Datum:	28. září 2024 (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 čtvrtka 26. září – trenérovi
Lektoři:	Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy (Radek Santrůček, 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 - 09:50 – 1. trénink - Goshi-waza: O-goshi, Uki-goshi, Harai-goshi, Goshi-guruma, Tsurigoshi 09:50 – 10:00 – Přestávka 10:00 – 11:00 – 2. trénink - Te-waza: Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage, Tai-otoshi 11:00 – 12:00 – Obědní pauza (vlastní oběd s sebou) 12:00 – 15:00 – 3. trénink - Ashi-waza: O-soto-otoshi/gari, Ko-soto-gari, De-ashi-harai, Okuri-ashi-harai, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, Uchi-mata - 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