



SOUSTŘEDĚNÍ

Kašperské Hory

intenzivní celodenní trénink



- Datum:** 23. února 2025 (neděle)
Místo: Sportovní hala Kašperské Hory
Cena: 500 Kč/osoba, hradí se v hotovosti po příchodu do haly
Doprava: **POZOR ZMĚNA - INDIVIDUÁLNÍ!**
Oběd, pití: Vlastní s sebou (lehký oběd)
Přihlášení: Do pátku 21. února – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
(Radek Santrůček, 1. kyu. trenér III. třídy)
S sebou: Kimono, pásek, přezůvky, pití, jídlo, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplasti / tejpky, manikurní nůžky)

Program:

ČAS	Trénink technik	Trénink Nage-no-kata
08:00 – 08:20	Příchod do haly	
08:30 – 10:00	Nage-waza (techniky hodů)	1. série
10:00 – 10:15	Přestávka	
10:15 – 11:45	Nage-waza (techniky hodů)	2. série
11:45 – 12:45	Přestávka	
12:45 – 13:45	Osaekomi-waza (techniky držení)	3. série
13:45 – 14:50	Randori v Ne-waza / Nage-waza	Opakování
15:00	Konec	

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

Arnold Schwarzenegger