



SOUSTŘEDĚNÍ

Kašperské Hory



Datum: 15. června 2025 (**neděle**)
Místo: Sportovní hala Kašperské Hory
Cena: 500 Kč/osoba, hradí se v hotovosti po příchodu do haly
Doprava: **Individuální**
Oběd, pití: Vlastní s sebou (lehký oběd)
Přihlášení: Do čtvrtka 12. června – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
S sebou: Kimono, pásek, přezůvky, pití, jídlo, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplast / tejp, manikurní nůžky)

Program:

ČAS	Trénink Katame-no-kata
08:00 – 08:20	Příchod do haly
08:30 – 09:30	Katame-no-kata – 1. série (Hon-kesa-gatame + 3 úniky + 3 obrany, Kata-gatame + 3 úniky + 3 obrany)
09:30 – 09:50	Randori v Ne-waza
09:50 – 10:00	Přestávka
10:00 – 11:00	Katame-no-kata – 1. série (Kami-shiho-gatame + 3 úniky + 3 obrany, Yoko-shiho-gatame + 3 úniky + 3 obrany)
11:00 – 11:20	Randori v Ne-waza
11:20 – 11:30	Přestávka
11:30 – 12:00	Katame-no-kata – 1. série (Kuzure-kami-shiho-gatame + 3 úniky + 3 obrany)
12:00 – 12:30	Ceremoniál, Kyoshi, Shikko, opakování celé 1. série (5 technik)
12:30 – 13:30	Polední přestávka
13:30 – 14:45	Hry / zkoušky
14:45 – 15:00	Úklid, konec

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

Arnold Schwarzenegger