



SOUSTŘEDĚNÍ

Kašperské Hory



Datum: 17. listopadu 2025 (**pondělí**)
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 13. listopadu – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
Radek Šantrůček, trenér III. třídy
Radek Pargač, trenér III. třídy
S sebou: **Kimono, pásek, přezůvky, pití, jídlo**, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplasti / tejpky, manikurní nůžky)

Program:

ČAS	Začátečníci	Pokročilí
08:00 – 08:20	Příchod do haly	
08:30 – 10:00	NÁCVIK - Tai-otoshi - Sasae-tsurikomi-ashi - O-soto-otoshi	NÁCVIK - Okuri-ashi-harai / Uki-goshi - O-soto-gari / Harai-goshi - Ko-uchi-gari / O-uchi-gari - Ippon-seoi-nage / Morote-seoi-nage
10:00 – 10:30	Přestávka	
10:30 – 12:00	NÁCVIK / PROCVIČOVÁNÍ - O-goshi / Tai-otoshi - Hiza-guruma / Sasae-tsurikomi-ashi - Ko-soto-gari / O-soto-otoshi - De-ashi-harai	PROCVIČOVÁNÍ - Okuri-ashi-harai / Uki-goshi - O-soto-gari / Harai-goshi - Ko-uchi-gari / O-uchi-gari - Ippon-seoi-nage / Morote-seoi-nage
12:00 – 13:00	Obědní pauza	
13:00 – 14:00	- Kesa-gatame - Kata-gatame - Mune-gatame - Yoko-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame	Úniky ze základních držení
14:00 – 15:00	Hry	Hry / zkoušky
15:00	Konec	

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

Arnold Schwarzenegger