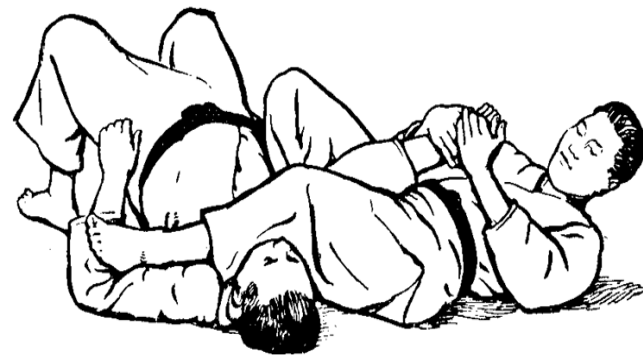




柔道



**SHOCHU GEIKO PRO DOSPĚLÉ  
LÉTO- JÍVKA  
11.8.-14.8.2017**



**Letní soustředění je tu!!!!!! ☺** poprvé proběhne v obci Jívka, okr. Trutnov.

**Vhodné na přípravu a následné zkoušky kyu stupňů pro všechny naše členy.**

Zaměříme se na techniky **NAGE WAZA** a **NE WAZA**, rozebereme techniky od **5, 4, 3 a 2. kyu**, dále pak kombinace, přechody, kumi kata, jednotlivé techniky např.: uchi mata, hane goshi, tomoe nage, atd.

Soustředění bude zaměřeno na zvýšení fyzické kondice, randori a vypilování technik na zkoušky. Tréninky budou probíhat v místním dojo, v posilovně, nebudou chybět krátké běhy do lesa a trénink v něm. Možnost promítání za pomoci projektoru Judo filmů a zápasy Kadaň 2016 v učebnicové místnosti.

<b>PŘÍJEZD</b>	<b>11.8.2017</b>	<b>KOLEM</b>
<b>PÁTEK</b>		<b>18:00h</b>
<b>ODJEZD</b>	<b>14.8.2017</b>	<b>KOLEM</b>
<b>PONDĚLÍ</b>		<b>16:00h</b>

**UBYTOVÁNÍ**

V penzionu Jívka, v postýlkách s povlečením. **Adresa: Jívka 86, 542 34 Jívka, okres Trutnov, Královéhradecký kraj**

DOJO: v prostorách ubikace.

**STRAVA**

**Zajištěna plná penze!!! i pitný režim!**

**SEBOU**

Hygienické potřeby, kimono, oděv na cvičení fitness a na běhání venku v lesích, věci pro volný čas, přezůvky. Teplé a náhradní oblečení.

# CENA ZA SOUSTŘEDĚNÍ 2500,- Kč/os.

---

***víkendové soustředění proběhne při minimální účasti 10 osob  
KAPACITA OMEZENA MAX. 18 OSOB!!!***

<b>č.ú. 159058458/0600</b>
<b>Zadat Váš var.symbol do poznámky: JÍVKA</b>
<b>Splatnost do 15.6.2017</b>

## **CENA ZAHRNUJE**

Ubytování, povlečení, strava, tréninky, pronájem dojo a neomezený přístup fitness (posilovna), pitný režim po celý den, během tréninku pití (balení vod, minerálek), zdravotníka, odborný personál, cvičební pomůcky.

## **V CENĚ NENÍ**

Strava a konzumace alkoholických a nealkoholických nápojů v restauraci. **POPLATEK** za zkoušky.

---

**PÁTEK** večer: příjezd kolem 18:00 hod., ubytování.



## HRUBÝ PLÁN SOUSTŘEDĚNÍ

PÁTEK		SOBOTA + NEDELE		PONDĚLÍ	
18:00 hod	PŘÍJEZD	6:30-7:30 hod	KONDICE BĚH + JUDO VLESE		
19:00 hod	VEČEŘE	8:00-9:00 hod	HYGIENA, SNÍDANĚ	8:00-9:00 hod	HYGIENA, SNÍDANĚ
20:00-21:00 hod	NE-WAZA (kansetcu + randori)	10-12:00 hod	NAGE WAZA (přípr.na zkoušky kyu)	10-12:00 hod	NAGE WAZA + NE WAZA (přípr.na zkoušky kyu)
21:00 hod	POKEC S MISTREM BEEREM	12:30-14:30 hod	OBĚD, PAUZA	12:30-13:30 hod	OBĚD, PAUZA
		15:00-16:00 hod	FITNESS , POSILKA	14:00 hod	ZKOUŠKY
		16:00-18:00 hod	NE WAZA - přípr. na zkoušky (kansetcu, jime waza)	16:00 hod	ODJEZD
		18:00-19:00 hod	večeře		
		20:00-21:00 hod	RANDORI + free keiko		
		21:00 hod	VIDEO projektor judo ne-waza kadaň 2016 POKEC S MISTREM BEEREM		

V případě dotazů mě neváhejte kontaktovat

---



柔道



Judo Club Raion-ryu  
Za Invalidovnou 579/3  
Praha 8, 186 00

[www.judopraha.eu](http://www.judopraha.eu), [www.sebeobranapraha.eu](http://www.sebeobranapraha.eu)  
Rubínek Filip + 420 777 166 156  
e-mail: [filip@kurzysebeobranycz](mailto:filip@kurzysebeobranycz)