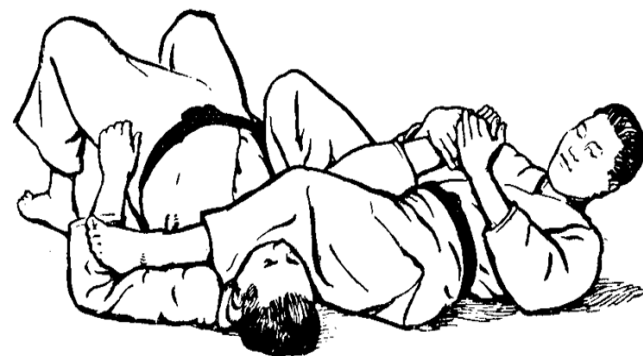


# 柔道



## SHOCHU GEIKO PRO DOSPĚLÉ PODZIM-JESENICE 25.11.-27.11.2016



**podzimní soustředění je opět tady ☺ poprvé proběhne v Jesenici u Rakovníka.**

Vhodné na přípravu a následné zkoušky kyu stupňů pro ty, kterým to v létě uniklo.

Zaměříme se na techniky **NAGE WAZA** a **NE WAZA**, rozebereme techniky **4, 3 a 2. kyu**, kombinace, přechody, kumi kata, jednotlivé techniky např.: uchi mata, te guruma, apod.

Brutální fyzická příprava na závody NE-WAZA v KADANI. Možnost promítání v učebnicové místnosti a teoretické výuky za pomoci projektoru.

<b>PŘÍJEZD PÁTEK</b>	<b>25.11.2016</b>	<b>KOLEM 17:00h</b>
<b>ODJEZD NEDĚLE</b>	<b>27.11.2016</b>	<b>KOLEM 17:00h</b>

### **UBYTOVÁNÍ**

V prostorách kempu Jesenice, v postýlkách s povlečením.

DOJO: na patře hned vedle ubykace.

### **STRAVA**

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

### **SEBOU**

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

# CENA ZA SOUSTŘEDĚNÍ 1500,- Kč/os.

---

*víkendové soustředění proběhne při minimální účasti 10 osob*

<b>č.ú. 159058458/0600</b>
<b>Zadat Váš var.symbol do poznámky: JESENICE</b>
<b>Splatnost do 15.11.2016</b>

## **CENA ZAHRNUJE**

Ubytování, nocleh, strava, tréninky, zapůjčené tatami, pronájem tv, pitný režim po celý den (balení vod, minerálek), zdravotníka, odborný personál, tréninky, cvičební pomůcky.

## **V CENĚ NENÍ**

Strava a konzumace alkoholických a nealkoholických nápojů v restauraci.

**PÁTEK** večer: příjezd kolem 17:00 hod. ubytování.



## HRUBÝ PLÁN SOUSTŘEDĚNÍ

### PÁTEK

OD	DO	POPIS
17:30	18:00	příjezd
18:30	19:00	večeře
20:00	21:00	trénink NE-WAZA – kansetsu waza
21:15	X	Večerní pokec s panem Beerem

### SOBOTA

OD	DO	POPIS
6:00	7:00	Ranní kondiční trénink běh v lese s prvky Judo asi 5 km
8:00	9:00	hygiena, snídaně
10:00	12:00	trénink Nage waza
12:30	14:30	oběd
15:00	17:00	Trénink
17:00	18:00	video projektor – Kadaň 2015
18:00	19:00	večeře
19:00	20:00	trénink FREE KEIKO – příprava na zkoušky
20:30	22:00	video projektor Judo,+ pokec s Beerem

### NEDELE

OD	DO	POPIS
6:00	7:00	Ranní kondiční trénink běh v lese s prvky Judo asi 5 km
8:00	9:00	Hygiena, snídaně
10:00	12:00	Trénink Nage waza
12:00	13:00	oběd
13:30	15:00	Zkoušky na kyu stupně
15:00	16:00	Randori trénink
16:00		Balení, odjezd

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)