** JESENICE 5-8.5.2017**

**VELKÉ SOUSTŘEDĚNÍ KODOKAN JUDO**

 **Jarní soustředění je tady ☺ podruhé proběhne v Jesenici u Rakovníka**

Zaměříme se na techniky **NAGE WAZA** a **NE WAZA**, rozebereme techniky **4, 3 a 2. kyu,** kombinace, přechody, kumi kata, jednotlivé techniky.

Fyzická příprava **nejen** na závody NE-WAZA v Kadani. Možnost promítání v učebnicové místnosti a teoretické výuky za pomocí projektoru. Rozebereme zápasy v Kadani z loňského roku, budeme si promítat staré filmy a výukové dvd, které mám z Japonska.

|  |
| --- |
| **V CENĚ JE** |

Ubytování, nocleh, 3x denně strava, tréninky, zapůjčené tatami, pronájem tv, pitný režim po celý den (balení vod, minerálek), zdravotníka, odborný personál, tréninky, cvičební pomůcky.

|  |
| --- |
| **V CENĚ NENÍ** |

konzumace alkoholických a nealkoholických nápojů v restauraci.

|  |
| --- |
| **PŘÍJEZD A PROGRAM** |

**pátek večer kolem 18:00 hod.** **ubytování**., trénink začne od 19-20h (randori- no gi), 20:15h večeře (chléb,obl.talíř). Sobota a neděle - ranní trénink 6:30-7:30h – venku v přírodě, 8-9h snídaně, 9.30-12h trénink, 15-18h – trénink, 19:30-20.30h – randori v sobotu, v neděli free keiko (volný tréninkový program). Program se může lehce upravit.

|  |
| --- |
| **ODJEZD** |

V po. ráno po snídani

**CENA ZA SOUSTŘEDĚNÍ 2000,- Kč­/os.**

***zálohu je nutno zaplatit do 30.4.2017 ve výši 1000,-Kč***

***víkendové soustředění proběhne při minimální účasti 10 osob***

 ***č.ú.: 159058458/0600, do pozn. Jesenice jaro***

****