



Judo Club Raion Ryu Praha a BUSHi - Klub Kodokan Judo při TJ Sokol Třešť  
ve spolupráci s Kolegiem Danů Krajského Svazu Judo Vysočina



pořádají víkendový seminář na téma:

- **KIME-NO-KATA (sobota 27.4.2019)**
- **KOSEN JUDO/NE-WAZA (neděle 28.4.2019)**

Seminář se bude konat v Sokolském Domě v Třešti na adrese: Náměstí Svobody 412 / 15, Třešť  
<https://www.bushi.cz/klub-bushi-trest/kde-nas-najdete-trest>

a povedou ho lektoři:

**Filip RUBÍNEK** – 3.DAN judo, absolvent kurzů kata v Kodokanu v Japonsku, účastník mnoha mezinárodních seminářů.

**Roman DVOŘÁK** – 3.DAN judo, předseda Kolegia Danů Vysočina a člen pléna Kolegia DANů Českého Svazu Judo

Tato akce je určena všem zájemcům o Judo od 15 let výše.

První cvičební den budou tréninky věnovány nácviku Kime-no-kata (tato kata patří mezi soutěžní katy po celém světě a její znalost je požadována též při zkoušce na 3. a 4. DAN ve zkušebním řádu Českého Svazu Judo).

Druhý den bude výuka zaměřena na oblíbené techniky boje na zemi a malé randori v ne-waza.

---

*Kime no kata, nebo-li Shinken-Shobu-No-Kata vzniká rokem 1888. Překládá se jako základní sebeobránné formy, představuje průřez principu útoku a obrany. Rozděluje se do dvou částí Idori - v kleče (8 technik) a Tachi-ai v postoji (12 technik). V této katě se objevují mimo sebeobránných technik i zbraně (tantó, wakizashi a katana). V katě je používán nůž-tantó, znázorňující wakizashi. Cvičenec se zde může zdokonalit v sebeobránně, učí se nejen bránit proti úderům, úchopům, či útokům se zbraní, ale zároveň se také učí základní formy útočné jak se zbraní, tak beze zbraně. Tyto základní techniky jsou velice efektivní i do dnešní doby.*

Pojďte se s námi ponořit do tajů starověkého Japonska... ukážeme vám novinky přímo z Kodokanu – kolébky Judo, kde Filip Rubínek tuto katu mohl letos v rámci soukromých lekcí studovat a zdokonalovat se v ní.



**Cena: 500,-Kč/os**

možnost přespaní na tatami v dojo + **50,-Kč/os**

dřevěné zbraně (tanto, bokken) možno bezplatně zapůjčit po předešlé domluvě u nás v dojo

**Kontakt (přihlášky a bližší info):**

Filip Rubínek

tel.:777166156

e-mail: filip@kurzysebeobranycz

Roman Dvořák

tel.: 730846634

e-mail: Roman.Dvorak@seznam.cz

## ČASOVÝ ROZVRH SEMINÁŘE:

Sobota: KIME-NO-KATA

10:00-12:00h – nácvik Idori

14:30-16:30h – nácvik Tachi-ai

18:00-19:00h – nácvik celé katy

Neděle: NE-WAZA

09:00-9:45 – oblíbené techniky ne-waza (Filip Rubínek)

09:45-10:30 – oblíbené techniky ne-waza (Roman Dvořák)

10:30-11:30 – randori v ne-waza

**UPOZORNĚNÍ:** Na akci je nutné se telefonicky nebo mailem přihlásit na výše uvedené kontakty nejpozději do 20. dubna 2019. Nejezděte prosím bez ohlášení.

TUTO VZDĚLÁVACÍ AKCI PODPORUJE:

