



víkendový seminář Hiko-ryu Taijutsu a JC Raion-ryu 11-13.1.2019

poprvé v historii konáme společnou akci, která bude
naprostá pecka..
zde nesmíš chybět'!!!



vhodné jako příprava ke zkouškám, ke zvýšení fyzické zdatnosti, parta fajn lidí, která má jednoho senseie :-)

náplň semináře:

- 4x denně trénink, ubytování, plná penze (*začíná v pátek večerí, končí nedělním obědem*), zajištěn pitný režim ke stravě a v dojo, zdravotník, cvičební pomůcky, rozpis tréninků níže
- Jedinečná možnost zkusit si zároveň i druhý bojový styl
- Hiko-ryu Taijutsu - Tantó waza, Kengiwa, Mokuroku, Goshin jutsu, Kodachi waza – své zbraně s sebou!
- Judo – zaměřeno na Kosen Judo, Kansetsu waza, Jime waza, sebeobrana (goshin jutsu), randori, kompenzace, uvolňovací metody
- příjezd/odjezd - pátek do 18h / neděle 14h po obědě
- kde: RSS U Starého rybníka, Zbraslavice 255, (90km od Prahy-Kutná Hora)
- cena: **2500,-Kč/os**, platba pod vašimi VS na
čú: **159058458/0600 do 4.1.2019**, poznámka: soustředění leden,
Instruktoři: sleva na 2000,-Kč – *staň se i ty instruktorem a získej slevu! ^-)*
- Kontaktní osoba: sensei Filip Rubínek - 3.dan Judo, 1.kyu Taijutsu
- přihlášky na: filip@kurzysebeobranycz.cz, tel.: 777166156, WhatsApp, Fb
- www.sebeobranapraha.eu / www.judopraha.eu

Hiko-ryu Taijutsu a Judo club Raion-ryu



- B** Pátek: 20-21h – trénink, Judo: randori zem bez kimon / Hiko-junbi undo
- O**
- j** Sobota: 7-8h – Judo – dobrovolné (technická část) / Hiko – Kodachi
- o** 10-12h – Judo – úniky, přechody, páky, škrčení / Hiko – mokuroku
- v** 15-17h – Judo – kombinace, randori / Hiko – opakování, tantó
- ý** 20-21h – dobrovolný trénink pro obě skupiny
- p** Neděle: 7-8h – Judo – dobrovolné (technická část) / Hiko – Kodachi
- l** 10-12h – Judo – drilování technik, randori / Hiko - opakování
- á** **Instruktoři: Judo – Rubínek, Lanč, Fiala, Tomášek**
- n** **Hiko - Rubínek, Kolář**