



pořádá
JEDNODENNÍ SEMINÁŘ TmRS
jako příprava před soutěžní sezonou

Cílem TmRS není „přeučování“ technika kata a kumite nasbírané od oddílových trenérů, jde především o informace v kata i kumite pro optimální soutěžní vývoj s přihlédnutím k požadavkům rozhodčích doma i v zahraničí

„16.9.2023“

adresa semináře:

SOKOLOVNA NYMBURK Tyršova 180/14

" Akce je dotovaná z rozpočtu TmRS "

9:00 – 10:30

Základní a mistrovská kata dle požadavků rozhodování ČSKe (WKF)
(Bassai sho, Kanku dai, Kanku sho, Jiin, Jitte, Jion, Chinte, Gojushiho sho, Gojushiho dai, Unsu, Gankaku, Enpi, Sochin...)

10:30 – 12:00

Kondiční trénink pro kumite, prostorová orientace, rychlost, reakce

12:30 – 14:00

Základní a mistrovská kata dle požadavků rozhodování ČSKe (WKF)
(Bassai sho, Kanku dai, Kanku sho, Jiin, Jitte, Jion, Chinte, Gojushiho sho, Gojushiho dai, Unsu, Gankaku, Enpi, Sochin...)

14:00 – 15:30

Kombinace kumite, randori...

Pro členy TmRS PSKe, Střčske, Pardubického kraje
(tj. všichni žáci, dorost a junioři, kteří se zúčastnili MČR 2022 a absolvovali minimálně jeden NP ČSKe 2022-2023, vítězové krajských přeborů, minimálně 6. Kyu.

Přihlášky nejpозději do 10.9.2023 na adresu sk-kesl-ryu@seznam.cz

*Středisko TmRS – PSKe Karel Kestl 9.Dan, Střčske – Jiří Bašus 5.Dan a
Pardubický Kraj – Pavel Krátký 6.Dan*

se těší na vaši účast