



Seminář Hiko-ryu 16.12.2017

Seminář je vhodný pro všechny členy Hiko-ryu. Je potřebné si uvědomit, že každý trénink, každé školení vás posune dále.

Jedině pravidelným tréninkem získáte automatické reakce.

Tentokrát se zaměříme na **KODACHI** a **MOKUROKU WAZA**.

Hrubý program:

8:00-8:30h - Kengiwa, Tanto dori

8:30-9:45h - Kodachi - Kamae, Nuki uchi, Kiri kaeshi, Shote

9:45-9:55h - pauza + administrativa

9:55-10:15h - Junbi undo (přípravné cviky)

10:15-11:00h - Mokuroku waza

KDE: TJ SOKOL ŽIŽKOV - SPOJE, Na Balkáně 812/21, Praha 3, 130 00

AKČNÍ CENA: **200,-Kč/os**

(vzhledem k Vánočnímu času se jedná o akční cenu pouze za náklady)

Filip Rubínek vedoucí Judo club Raion-ryu a Hiko - ryu ČR
Za Invalidovnou 579/3, Praha 8, 180 00
Tel.777166156, email: filip@kurzysebeobranycz