



## ZÁKLADY TELESKOPICKÉHO OBUŠKU



Opět další pokračování výcviku s teleskopickým obuškem. Jedná se o dvouhodinový drill technik, které jsou rozděleny na úderové, odváděcí, pacifikace útočníka za pomoci obušku a v neposlední řadě obrany proti teleskopickému obušku.

**OD 10-12 hod.**

## NÁCVIK JUDO KATA

Jedná se o nácvik technik Judo, které jsou obsaženy v katách. **Dle zájmu je nabídka z:** Katame no kata, Nage no kata, Goshin jutsu no kata a Kime no kata. Rozhodne se na místě konání. Toto cvičení je určeno převážně na nácvik na MČR v listopadu 2015, ale určitě vhodné i pro pokročilejší cvičence.

**OD 13:30-16:00 hod.**

**KDE:** Judo Kadaň – škola Jarďy Zetka, 3. dan Judo  
Sportovní hala, U stadionu 1378, Kadaň

**AKČNÍ CENA:** 100,-Kč/os

**KDY:** 24.10.2015

### **POŘADATEL AKCE:**

Kadaň – Jaroslav Zetek, 3. dan Judo  
Praha – Filip Rubínek, 2. dan Judo  
- Marek Lanč, 2. dan Judo

**seminář je určen všem od 15 let věku!**

Judo Club Raion-ryu - [www.judopraha.eu](http://www.judopraha.eu), [www.sebeobranapraha.eu](http://www.sebeobranapraha.eu)

Dojo Praha 8: Za Invalidovnou 579/3, Praha 8, 186 00

Dojo Praha 9: Hloubětínská 78/26, Praha 9, 190 00

Rubínek Filip - +420777166156

e-mail: [filip@kurzysebeobranycz](mailto:filip@kurzysebeobranycz)

