

PROGRAM SEMINÁŘE

25. 3. 2023 České Budějovice

9 – 11	TRÉNINK DĚTI – PŘÍPRAVA NA ZKOUŠKY Martin Hermann, Tomáš Hermann, David Šenkýř, Jaroslav Horský, Martin Hermann ml.
--------	---

	AKJ – KATA	AKJ-ZKOUŠKY	AKJ-ZKOUŠKY	SEBEOBRANA	FIGHT
10-11	NÁVAZNOST TECHNIK AKJ A PROTITECHNIKY Martin Matouš				MMA Light
11-12	1.- 3. Kata Martin Hermann	Techniky 9. Kyu Patrik Poc	Techniky 4. Kyu Petr Gabriel	Obrana proti noži Martin Matouš	Petr Červený
Přestávka	Schůzka kolegia Danů 12 – 15 hod.				
13-14	1.-3.Kombinace Jan Michanek	Techniky 6. Kyu Standa Kříž	Techniky 8. Kyu Jaroslav Horský	Obrana střelné zbraně Petr Pegas Petřík	Boj ve stoje, první část Figh. Tomáš Hermann
14-15	4. Kata Jaroslav Horský	Techniky 3. Kyu Standa Kříž	Principy karate v tech. AKJ Jan Michanek	Obrana střelné zbraně Petr Pegas Petřík	Přechody od kopů a úderů do porazů a hodů Tomáš Hermann
Přestávka					
15.00-16.00	8. KATA AKJ Pro závody Martin Matouš	Techniky 5. Kyu Petr Červený	Výběr 9.- 7. Kyu Martin Hermann	Vyváděcí techniky Petr Gabriel	Grappling Patrik Poc
17.00-18.00	KATA – TIMING Martin Hermann	TECHNIKY PRO 2.-1. KYU Martin Matouš	Techniky 1.DAN Jan Michanek	Teleskop obušek Petr Gabriel	Grappling Patrik Poc