

# Akademie bojových umění Junior Ostrava

pořádá

## ZIMNÍ SEMINÁŘ 2020

**Termín zahájení semináře:** 07.03.2020 v 09:00 hodin

**ukončení semináře:** v 18:00 hodin

**Místo:** *Gymnázium EDUCAnet Ostrava s.r.o, Ostrava-Hrabůvka, mjr. Nováka 1455/34*

### Časový rozvrh:

**08:45** - 09:00 příjezd, zápis účastníků, zahájení kempu

09:00 - 12:00 dopolední blok

12:00 - 14:00 přesun na oběd, oběd, dopolední pauza

14:00 - 18:00 odpolední blok + svačina

**18:00** *společné foto, ukončení semináře*

**Pořadatel akce si vyhrazuje právo změnit obsah a program semináře podle stavu cvičících žáků.**

### Obsah:

1. Pohybová, gymnastická a pádová průprava
2. Návčik pák, porazů, hodů dle Zkušebního řádu
3. Návčik mimoprostorových sebeobraných situací na zemi
4. Závody v KATA
5. Určení žáci zkoušky na STV (páskování)

### Sebou:

1. do tělocvičny: tričko s krátkým rukávem žluté barvy, kimonové kalhoty, pásek dle technického stupně, přezůvky mimo tatami
2. dostatečné množství pití, lehkou svačinu – je zajištěna strava (oběd, svačina)
3. dobrou náladu a chuť cvičit, závodit :-)

### Instruktoři:

**Instruktoři:** Bc. Tomáš Lapka 3.Toan, Lubomír Schindler 2.Toan, Ing. František Honek, 1. Toan

***V době zajištění (nakoupení) objednané stravy, v případě odhlášení z účasti na seminář, nebude navrácena platba za stravu.***

Je možnost fotit průběh slavnostního ukončení semináře.

### **Kontakt:**

Bc. Tomáš Lapka **+420 608 826 820**; Lubomír Schindler **+420 777 011 868**; Ing. František Honek **+420 603 385 664**

Web: [www.abujuniorova.cz](http://www.abujuniorova.cz)

Email: [abu.junior.ova@gmail.com](mailto:abu.junior.ova@gmail.com)

S pozdravem instruktoři Akademie bojových umění Junior Ostrava :-)