

Akademie bojových umění Junior Ostrava

pořádá

MIKULÁŠSKÝ SEMINÁŘ 2021

a neb, bude Mikulášská nadílka ;)

Termín semináře: 4.12.2021

Příhod na seminář: od 09:30 do 09:50 hod.

Zahájení semináře, nástup: v 10:00 hodin

ukončení semináře: v cca 18:00 hodin

Místo konání: Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry, Mjr. Nováka 1455/34, 700 30 O. – Hrabůvka

Rozvrh:

10:00 – 10:50	1. blok
11:00 – 11:50	2. blok
12:00 – 12:50	zkoušky/opravné zkoušky
13:00 – 13:50	3. blok
14:00 – 14:50	4. blok
15:00 – 15:50	5. blok
16:00 – 16:50	6. blok
17:00 – 17:50	7. blok
17:50 – 18:00	společné foto, úklid, slavnostní ukončení semináře, odchod

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

Obsah:

1. průpravná účelová cvičení pro boj na blízko, beze zbraně;
2. nácvik boje ve stoje, na zemi, u zdi;
3. využití překážek pro boj;
4. využití oděvního svršku útočnicka pro boj,
5. zkoušky/opravy na technické stupně, dle nahlášení do 26.11.2021 u pořadatele akce

Sebou:

1. klubové tričko, kimonové kalhoty, pásek dle technického stupně, přezůvky,
2. boxerky, lapu, chrániče na zuby, ponožky na pohybovou přípravu
3. věci na zničení/roztrhání: další tričko, pevný oděvní svršek (blůza, bunda, mikina atd.)
4. vlastní pití, lehkou svačinu,
5. dobrou náladu a chuť cvičit :-)

Pořadatel v ceně semináře zajistí svačinu, pitný režim a Mikulášskou nadílku. V době zajištění (nakoupení) stravy, v případě odhlášení z účasti na semináři, nebude navrácena platba za stravu, ale MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA BUDE PŘEDÁNA DANÉMU ŽÁKOVI NA NÁSLEDUJÍCÍM TRÉNINKU, zajistí instruktor daného žáka!!!

Kontakt:

Bc. Tomáš Lapka **+420 608 826 820** (Poruba, Háj ve Slezsku)

Lubomír Schindler **+420 777 011 868**; Ing. František Honek **+420 603 385 664** (Zábřeh)

Web: www.abujuniorova.cz

Email: abu.junior.ova@gmail.com

S pozdravem instruktoři Akademie bojových umění Junior Ostrava :-)