

# Akademie bojových umění Junior Ostrava

pořádá

## MIKULÁŠSKÝ SEMINÁŘ 2022 *a neb, bude Mikulášská nadílka ;)*

---

**Termín semináře:** 10.12.2022

**Příchod na seminář:** od 09:00 do 09:20 hod.

**Zahájení semináře, nástup:** v 09:30 hodin

**ukončení semináře:** v cca 16:00 hodin

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

### Obsah:

#### **Tomáš:**

1. Pohybová průpravná cvičení
2. Systema sebeobraně situace > skupina:

Delta /nováčci	>	kontaktní útoky I.
Gama/mladší	>	kontaktní útoky II.
Beta/pokročilí	>	proti úderům a kopům
Alfa/starší, instruktoři	>	se zbraní viz výše
3. Obrana v mimo postojových situacích > v sedě, z kleku, v lehu a další
4. Průpravná cvičení s krátkou holí > dle stupně vyspělosti

#### **Matyáš:**

1. Vylepšování pozice v boji na zemi ze zad
2. Vylepšování pozice v boji na zemi z vrchní pozice
3. Práce na zádech soupeře
4. Užití úderů v boji na zemi

#### **Sebou:**

1. klubové tričko, kimonové kalhoty, pásek dle technického stupně, přezůvky,
2. boxerky, lapu, chrániče na zuby, ponožky na pohybovou přípravu, krátkou hůl
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 akce si vyhrazuje právo změnit obsah a program semináře podle stavu cvičících žáku.**

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

#### **Kontakt:**

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

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

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