

Program semináře Allkampf - Jitsu, 23. 3. 2019, Č. Budějovice

čas	Malá těl. (1. patro)	Velká tělocvična			
9.00 – 11.00 POUZE DĚTI	Kombinace děti M. Strnad	Základní techniky pro 9. – 8. kyu děti P. Hirsch	Kata děti M.Hermann	Základní techniky Pro 7. - 6.kyu děti Z.Vítovec	Základní techniky Pro 5. - 4.kyu děti J.Horský
10.00 – 11.00	Trenér BU II. třída Příprava a plánování tréninků P. Hirsch	Kata 1.- 3. AKJ M. Hermann	Základní techniky pro 2. - 1. kyu M. Matouš	Randori návaznosti technik T. Hrnčál	Údery a kopy J. Rychnovský
11.00 – 12.00	Trenér BU II. třída Silová příprava J. Rychnovský	Kata 1.- 3. AKJ M. Hermann	Základní techniky pro 4. - 3. kyu J. Michanek	Randori návaznosti technik T. Hrnčál	Techniky 2. Dan M. Matouš
12.00 – 13.00	Přestávka				
13.00 – 14.00	Trenér BU II. třída Koučování-motivace na výsledek M. Matouš	Kata 4.- 5. AKJ M. Hermann	Základní techniky pro 6. – 5. kyu P. Hirsch	Fighting J. Michanek	Příprava na MČR T. Hrnčál
14.00 – 15.00	Trenér BU II. třída Nutná obrana a dalšíš J. Michanek	Kata 4.- 5. AKJ M. Hermann	Základní techniky pro 8. – 7. kyu J. Rychnovský	Fighting T. Hrnčál	Příprava na MČR M. Matouš
15:00 – 16.00	Přestávka				
16.00 – 17:00	Trenér BU II. třída Teorie sebeobrany M. Matouš	Kata 6.- 8. AKJ M. Hermann	Základní techniky pro 9. kyu J. Rychnovský	Fighting T. Hrnčál	Techniky 1. Dan P. Hirsch
17.00 – 18.00	Trenér BU II. třída Teorie sebeobrany M. Matouš	Kata 6.-8.. AKJ M. Hermann	Základní techniky souvislosti P. Hirsch	Tameshi wari T. Hrnčál	Údery a kopy J. Rychnovský