

SYSTEMA ABU Ostrava

VÍKENDOVÝ KEMP

8. - 9. prosince 2012

Areál TJ Sokol Horní Lhota,

Záhumení 44, 747 64 Horní Lhota

Zahájení: sobota 8.12.2012 v 9.30 hod. (od 9.00 ubytování)

Ukončení: neděle 9.12.2012 v 15.00 hod.

Program:

- uvolňovací cvičení, dech a pohyb
- pohybová průprava - míjení, přepouštění, pohyb na zemi
- technika úderů a kopů - práce na lapách, příjem úderů
- krytí v postoji i mimo postoj + vázanost obrana-protiútok
- dril řešení modelových situací v těsném kontaktu

Lektor: ing. Karel DOLEŽAL

Cena: 780,- Kč – kurzovné a ubytování

Strava individuálně - použití vybavené kuchyně

**Sebou: cvič.oděv a obuv – do tělocvičny a terénu,
+ hůl, nůž, lapy**

**Info a rezervace: ing. Karel Doležal
tel.731 567 512, e-mail: dolezal.abu@volny.cz**

S ohledem na kapacitu sálu a ubytování je

REZERVACE MÍSTA NUTNÁ !!!