

SYSTEMA ABU Ostrava

15.ostravský seminář

SYSTEMA

výuku vede hl. instruktor ČR

p. David SÝKORA

Sobota 23.3.2013

ZŠ Kounicova 2, Ostrava

9.00 hod. otevření tělocvičny, 9.30 hod. zahájení výuky

Program:

- obranná činnost v postoji i mimo postoj
- násobný úder a kop
- skládání soupeře
- návaznost obranné činnosti a protiakcí
- modelové situace

Cena: 500,- Kč

Info a rezervace: ing. Karel Doležal

tel.731 567 512

e-mail: dolezal.abu@volny.cz

S ohledem na kapacitu sálu

REZERVACE MÍSTA NUTNÁ !!!