

SYSTEMA ABU Ostrava

VÍKENDOVÝ KEMP

4. - 5. května 2013

**Areál TJ Sokol Horní Lhota,
Záhumení 44, 747 64 Horní Lhota**

Zahájení: sobota 4.5.2013 od 9.00 ubytování
9.30 zahájení výuky

Ukončení: neděle 5.5.2013 cca 15.00 hod.

Program:

- uvolňovací cvičení - dech a pohyb
- pohybová průprava v postoji i na zemi
- VÝUKA techniky krytí, úderů, kopů, pák a skládání
- obranná činnost + vázanost obrana-protiútok
- dril řešení modelových situací v těsném kontaktu
- vyrovnávací a zdravotní TV

Lektor: ing. Karel DOLEŽAL

Cena: 860,- Kč – kurzovné, ubytování, polopenze

Sebou: cvič.oděv a obuv – do tělocvičny a terénu,
+ hůl, nůž, lapu, KARIMATKU

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 do 28.4.2013