



SEBEOBRANA III.

ÚTOK NOŽEM A HOLÍ

Termín : sobota 30. 4. 2016

Místo: tělocvična ZŠ gen. Píky 2975/13A, Ostrava

Čas: 8.30 hod. otevření tělocvičny

9.00 – 16.00 hod. = 7 hodin výuky

Blok A – TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Podrobné procvičení 3 – 4 variant řešení 12 sebeobránných situací

Blok B – DRIL SEBEOBRANNÝCH REAKCÍ

Řešení z bloku A budou procvičena v různých režimech rutinního drilu

Cvičenci jiných stylů mohou v této části aplikovat vlastní řešení dle technických preferencí daného typu boj. umění.

Lektor: **ing. Karel DOLEŽAL 10.DAN Dju Su kung-fu**

Cena: 500, Kč/os.

Sebou: cvičební oděv a obuv, **CVIČNÝ NŮŽ A HŮL**

Info a rezervace: ing. Karel Doležal tel.+420731567512

dolezal.abu@volny.cz

REZERVACE MÍSTA NUTNÁ DO 15.4.2016