



SEMINÁŘ KUMITE

» Miroslav Hýsek

18.-19. BŘEZNA 2023
KRALUPY NAD VLTAVOU



SK KARATE CHVATĚRUBY ve spolupráci se Středočeským svazem karate pořádají dvoudenní SEMINÁŘ KUMITE S MIROSLAVEM HÝSKEM



MÍSTO KONÁNÍ:

ZŠ Kralupy nad Vltavou, Základní škola Václava Havla
Revoluční 682, Lobeček, 278 01 Kralupy nad Vltavou
(parkování je možné v okolních ulicích zdarma, vchod do tělocvičny z ulice J. Hory)

URČENO: pro závodníky a trenéry

CENA: 350 Kč

Přihlášení trenérů a závodníků přes ČUBU (platba proběhne v den konání semináře)
<https://www.cubu.info/cesky-svaz-karate/akce>

Možnost zisku 2 kreditů v rámci kreditního systému vzdělávání trenérů ČSKe

PROGRAM

Sobota 18.3.

9:30 – 11:00 registrace

I. trénink

10:00 – 11:30 U10, U12

11:30 – 13:00 U14, U16, U18, senioři

II. trénink

14:00 – 15:30 U10, U12

15:30 – 17:00 U14, U16, U18, senioři

Diskuse

17:00 – 18:00 přednáška a
rozběr tréninků

Neděle 19.3.

10:00 – 11:30 trénink skupin U10,
U12, U14, U16, U18, senioři

Cíle semináře

Průpravná cvičení
Technická úroveň
Tréninkové drily
Kritéria bodování

