

柔術

Celodenní kurz JUDO KATA sobota 14.10.2023 - Most instruktor Štěpán Benca

柔道

NÁPLŇ KURZU

Kime-no-kata a Kodokan-Goshin-jutsu, techniky, ceremonie, práce se zbraněmi (meč nůž, hůl, pistole), příprava na zkoušky

INSTRUKTOR

Bc. Štěpán Benca, DiS

- 6. Dan Jiu jitsu, 6. Dan Judo WIBK,
- 5. Dan Aikido, 5x Mistr ČR v Kata
- policejní instruktor donucovacích prostředků
- tech. ředitel WIBK ČR
- člen ČSJu, KBK
- člen Kodokan Judo Institute (JPN)



MÍSTO KONÁNÍ

Sportovní klub policie Most – oddíl Judo
budova školy SŠT (oranžová budova)
Dělnická 21, Velebudice – Most

ČASOVÝ ROZVRH KURZU - SOBOTA

9,30-10,00 registrace účastníků

10,00-12,00 trénink

pauza na oběd

14,00-14,30 právo, příprava na zkoušky

14,30-16,30 trénink

16,30-17,00 příprava na zkoušky

17,00 zkoušky na technické stupně

- všichni účastníci obdrží potvrzení o absolvování kurzu

DOPRAVA

autem: 50.4828411N, 13.6506325E,
vlakem: nádraží Most, poté tramvaj přímo k místu konání
tramvaj: č. 2, zast. „Velebudická škola“
bus: meziměstské autobusy do zast. „Most - Velebudická“



PARKOVÁNÍ
přímo v areálu školy

STRAVOVÁNÍ

Drobné občerstvení a nápoje (káva, čaj, voda) jsou na místě pro účastníky kurzu zdarma.

Na oběd možno využít:

- a) na dohled od místa konání čínskou restauraci v OC Albert**
- b) v pochozí vzdálenosti McD a KFC**
- c) 4 minuty autem OC Central (food court s více restauracemi)**

ÚSTROJ

kimono, rashguard, tepláky bez zipů a přezek, atd., MMA rukavice (máte-li)

CENA KURZU

300 jen dopo/odpo (250 děti do 12 let vč.)

600 dopo+odpo (400 pro členy WIBK, instruktory a děti do 12 let)
platba na místě v hotovosti

PŘIHLÁŠKY ideálně do 9. 10. 2023

mailem na stepan.benca@seznam.cz , tel. +420 602 255 560

PARTNEŘI AKCE



SPONZOR



WEB

WWW.BENCA-JUJITSU.COM

