



# Karate klub Litvínov

vás zve na seminář určený pro trenéry a vyspělé karatisty, který povede

**Bc. Luděk Šíma**

5. Dan WKF, 2. Dan Jiu Jitsu

**Litvínov 5. a 6. dubna 2014**

tělocvična Soukromé sportovní základní školy v Litvínově, Podkrušnohorská 1677  
(mapka v příloze)

**Účelem je rozšíření možností při tréninku a výměna zkušeností.**

**Omezení:** od 3. kyu, min. 18 let (malá odchylka možná, na zvážení trenéra), doporučuji  
poznámkový blok a psací potřeby.

**Možnost vykonání zkoušek do 1. Danu** (licence ČSKa – Shotokan)  
(nutno přihlásit 14 dní předem - směrnice TMK a zavedení do reg. ČUBU)

## **Program:**

### **Sobota 5. 4.**

**I. blok** 9:00 - 10:30 teorie sportovního tréninku v karate

**II. blok** 10:30 - 12:00 kata - bunkai

přestávka na oběd 12:00 - 14:00 hodin

**III. blok** 14:00 - 15:30 biomechanika karate

**IV. blok** 15:30 - 17:00 jokusoku kumite – význam

**Zkouška STV** od 17:30

### **Neděle 6. 4.**

**V. blok** 9:00 - 10:30 drobné pohybové hry – využití v karate

**VI. blok** 10:30 - 12:00 vybrané techniky aiki a kyu sho v karate

**Poplatek:** celý seminář 400,- Kč; sobota 300,- Kč; neděle 150,- Kč

**Ubytování:** v dojo za 50,- Kč (na tatami, vlastní spacák) nebo nabídka ubytoven a hotelů v Litvínově, zajišťuje si každý sám. Doporučujeme:

<http://www.humanitas.cz/?menu=sluzby&submenu=3>

**Informace:** Bc. Luděk Šíma – 604 855 651, [sima.ludek@seznam.cz](mailto:sima.ludek@seznam.cz)

**Přihlášky:** prosím o přihlášky pro rámcový přehled počtu účastníků,

v případě zájmu o zkoušku je nutná závazná přihláška 14 dní předem.  
Děkuji a těším se na setkání s vámi.

<http://www.mapy.cz/#!q=litv%25C3%25ADnov%252C%2520sportovn%25C3%25AD%2520%25C5%25A1kola&t=s&x=13.621895&y=50.600150&z=13&qp=13.570794 50.566689 13.671809 50.610047 12>



