

## Nůž...

KDY, KDE: 25.-26.5. Beztahov -, příjezd od 18:00. Spacák nutno sebou, případně polštář. Dopravu možno po domluvě předem zajistit. První trénink od 20:00 (tak, aby bylo možné celou akci stihnout ze Sonkal open). Ukončení akce kolem 17:00.

KOLIK: 1200Kč. V ceně je zahrnuta, strava, pitný režim, tréninky, ubytování. Platba po 21.5. 1500Kč. Přihlašujte se pouze přes Harmonogram akcí na [www.tkd.cz](http://www.tkd.cz) a plat'te předem na účet GBHS. V ceně je zahrnuto ubytování (spacák sebou), strava, tréninky a případné zapůjčení tréninkových nožů (doporučujeme však vlastní tréninkový nůž sebou – ideálně kovový nebo jiný tvrdý) .

KDO: Akce je určena všem taekwondistům se zájmem zlepšit tanto matsogi a připravit se na danové zkoušky a zároveň zájemcům o FMA nebo obranu proti noži jako takovou. Pro řádné členy FMA bude možné na konci akce vykonat zdarma první zkoušky z obrany proti noži. Seminář není určen pro děti do 15 let, kteří nemají alespoň 1.kup.

CO: Mistr Martin Zámečník bude vysvětlovat , jak správně nůž držet, druhy nožů (klasický, dýka, vystřelovací, balisong, karambit, český tesák...) a jaké nebezpečí nůž je. Kromě technické přípravy bude součástí i příprava psychická a taktická. Jaké taekwon-do poskytuje při obraně proti noži výhody a čemu se vyvarovat.

**Nelepší obrana proti noži je tam nebýt!**