

**4.-6.4.
2025**



OBRANA PROTI NOŽI

Víkendový seminář pod vedením mistrů Milana Prokeše a Martina Zámečnicka

Smyslem semináře je vytvořit reálnou představu o útoku nožem. Seznámit účastníky s hlavními úskalími obrany proti této smrtelně nebezpečné zbrani a strategiemi obrany. Speciálně pro taekwondisty si klademe za cíl zlepšit Vaše schopnosti pro tanto matsogi a přiblížit je více reálné situaci. Akce je vhodná pro všechny technické úrovně včetně začátečníků od 11 let výše.

Cena:

při přihlášení a platbě **do 1.4. 1950 Kč, později 2250 Kč**. V ceně je zahrnuto ubytování, strava, tréninky, certifikát. Sebou dobrou náladu, zájem se učit, dobok i jiné pohodlné oblečení a obuv na cvičení, tréninkový nůž (pevný ale neostrý) a spacák. Poslední dvě věci můžeme zapůjčit, ale první dvě musíte mít se sebou.

Přihlašujte se pouze v Harmonogramu akcí na www.tkd.cz, poté obdržíte info k platbě.

Program:

4.4. 18:00 příjezd, ubytování a večeře
19:30 trénink a následně časově neomezená diskuse
5.4. 8:45 snídaně (po dobrovolné rozcvičce)
9:30 trénink
12:45 oběd a siesta
15:00 trénink
18:00 večeře
19:30 trénink a následně časově neomezená diskuse
6.4. 8:45 snídaně (po dobrovolné rozcvičce)
9:30 trénink a předání tréninkových certifikátů
12:00 oběd a odjezd

Sportovní centrum Beztahov u Votic, Husova 964

**Těší se na Vás!
Martin a Milan**