

SEMINÁŘ ČESKÉHO SVAZU JIU JITSU

Srdečně Vás zveme na seminář jiu jitsu a sebeobranu

Kolešov v sobotu dne 4. 6. 2022 (možnost podle zájmu již pátek a do neděle)

Kemp dojo Kolešov většina z vás zná, případné dotazy na cestu a podrobnosti mail, nebo tel.níže

Hlavní část Semináře se bude 4.6.2022 (so) od **8.30 hod. v sobotu 4.6.2022** v areálu dojo Kolešov

Vedoucí celého semináře je pan **Václav Vosmík, 9.dan – všichni se na něj těší**

NEZAPOMEŇTE SI S SEBOU VZÍT PRŮKAZY NA VYZNAČENÍ ABSOLVOVÁNÍ SEMINÁŘE

A HLAVNĚ–VEMTE SI SPACÁKY, CENA UBYTOVÁNÍ JE TAK POKUD MOŽNO NÍZKÁ

Navíc-LETOS jsme pro vás připravili v ceně semináře **specialitku**, a to **KONZUMACI SELÁTKA** pečeného na rožni, bude hotové přibližně kolem půl osmé večer, dostane se určitě na všechny, kteří se přihlásí na seminář alespoň do čtvrtka 2.6.2022, na ostatní snad taky (kdo se nepřihlásí, bez záruky)

Takže ceny – letos rozepisujeme, abyste si mohli sestavit balíček podle toho, co vám vyhovuje – když např. se někdo chce zúčastnit cvičení, ale nemůže přespát, nebo chce ušetřit.

Lektoři jsou od pátku odpoledne do neděle, lze se individuálně dohodnout na speciálním tréninku

CENY: **DOSPĚLÍ** (a dorost 15+ let) / **DĚTI** (do 14 let včetně)

Seminář, (cvičení v dojo pod vedením lektorů, v ceně je konzumace selátka)	250,- Kč	/	150,- Kč
Přespání 1x včetně snídaně (cena s vlastním spacákem)	250,- Kč	/	150,- Kč
Oběd	150,- Kč	/	100,- Kč
Večeře	100,- Kč	/	70,- Kč

Jak vidíte, **snažíme se v této době vám vyjít maximálně vstříc**, takže ideál vychází kolem 750 Kč, děti kolem 450 Kč. (Pro informaci – to jsme na cenách, které jsme mívali v Ratajích před cca patnácti lety, když jsme tam ještě jezdili na semináře (pamětníci vědí o čem mluvím)

Někdo si to složí aby více ušetřil, někdo mávne rukou a užije si celý víkend.

Orientační Program semináře:

1) Prezentace + pokladna + ubytování	8.30 – 9.30
2) Zahájení semináře (Vosmík), poté rozcvička	9.30 – 9.45
3) Interakce a vzájemné využití technik Judo a Jiu Jitsu	9.45 – 10.45
4) Účinná interakce technik Judo, Jiu Jitsu, Karate, do sebeobranu	10.45 - 11.55
5) Oběd	12.00 – 13.00
6) Diskuse, psychologie a právo v sebeobraně	13.00 – 13.45
7) Speciální účinné techniky Karate v sebeobraně a Jiu Jitsu	13.50 – 15.15
8) Účinná interakce technik Kosen Judo, Aikijutsu a BJJ, do sebeobranu	15.20 - 16.20
9) Večeře	od 16.30
10) KONZUMACE SELÁTKA NA ROŽNI	cca od 19.30

Pořadatel si vyhrazuje právo drobných úprav v pořadí a času výcvikových jednotek, mezi nimiž bude vždy pětiminutová pauza (dle pokynů vedoucího výcviku)

Přihlášky a informace: **Luboš Práger, tel: 603 274 001, e-mail. LPRAGER@seznam.cz**
nebo Dr. Josef Kožíšek, e-mail: drkozisek@seznam.cz

SEMINÁŘ ČESKÉHO SVAZU JIU JITSU

Kolešov v sobotu dne 4. 6. 2022 (možnost podle zájmu již pátek a do neděle)
Kemp dojo Kolešov většina z vás zná, případné dotazy na cestu a podrobnosti mail, nebo tel.níže

L e k t o ř i

Václav Vosmík, 9.dan, předseda komise zkušebních Čs svazu Jiu-Jitsu
Jiří Hlinka, 8.dan, předseda kolegia danů Čs svazu Jiu-Jitsu
Josef Kožíšek, 7.dan, viceprezident Čs svazu Jiu-Jitsu
Štěpán Benca, 6.dan, prezident Čs svazu Jiu-Jitsu
Luboš Práger, 5.dan, představenstvo Čs svazu Jiu-Jitsu
Petr Dvořáček, 4.dan, představenstvo Čs svazu Jiu-Jitsu
Martin Ausbuher, 1.dan, vedoucí trenér dojo Karate-Jutsu Kryry

Přihlášky a informace: **Luboš Práger**, tel: **603 274 001**, e-mail: **lprager@seznam.cz**
nebo Dr. Josef Kožíšek, e-mail: **drkozisek@seznam.cz**

poznámka: **NEZAPOMEŇTE SI S SEBOU VZÍT PRŮKAZY NA VYZNAČENÍ ABSOLVOVÁNÍ
A HLAVNĚ- VEMTE SI SPACÁKY, CENA UBYTOVÁNÍ JE TAK POKUD MOŽNO NÍZKÁ**

TERMÍN A MÍSTO KONÁNÍ:

Seminář se bude konat **4.6. 2022** a to v Kemp dojo Kolešov (většina z vás zná)

PŘIHLÁŠKY A POTVRZENÍ ÚČASTI NA SEMINÁŘI zasílejte prosím volnou formou (např.: potvrzují účast na den 4.6.2022, jméno, příjmení, tel.číslo, mail, popř.adresa A HLAVNĚ PROSÍM POČET LIDÍ KTERÍ S VÁMI PŘIJEDOU, aby to šlo připravit), nebo na dole uvedeném formuláři, který oddělíte, okopírujte a zašlete e-mailem, nebo poštou

a to prosím NEJPOZDĚJI do 2.6.2022 na e-mail: **lprager@seznam.cz**
nebo **drkozisek@seznam.cz**

nebo telefonicky **Luboš Práger**, tel: **603 274 001**,

Na Vaší hojnou účast se těšíme a přejeme mnoho sportovních zážitků.

Nepovinný vzor přihlášky:

.....

P Ř I H L Á Š K A

Přihláška pro účastníky semináře konaného dne 4.6.2022 v dojo Kolešov

Přihlašuji tímtoosob na seminář a poplatek zaplatím v místě konání kurzu.

Jméno osoby, či název oddílu a spojení na odpovědnou osobu, e-mail či poštovní adresa, tel apod.:

Poznámky či dotazy:.....