

柔術

柔道



NÁPLŇ KURZU:
techniky boje na zemi
z Judo, Jiu jitsu a MMA postupy
vhodné do Judo/Jiu jitsu/
Grappling zápasů, MMA i do
reálné sebeobraný, páky,
blokace, škrčení, údery, přechody
a kombinace.

PŘIHLÁŠKY do 28. 9. 2022
mail stepan.benca@seznam.cz
tel. +420 602 255 560

CELODENNÍ KURZ BOJE (NEJEN) NA ZEMI

Instruktor: Štěpán Benca, 6. Dan

1.10.2022 - MOST

Sobota 9:30 - 17 hod. - Sportovní klub policie Most - oddíl Judo,
budova školy SŠT (oranžová budova), Dělnická 21, Velebudice - Most

PARTNEŘI AKCE



柔術

Kurz BOJE nejen NA ZEMI
sobota 1.10.2022 - Most
instruktor Štěpán Benca

柔道

NÁPLŇ KURZU

techniky boje na zemi z Judo, Jiu jitsu a MMA
postupy vhodné do Judo/Jiu jitsu/Grappling zápasů, MMA i do
reálné sebeobrany,
blokace, páky, škrčení, údery, přechody a kombinace

INSTRUKTOR

Bc. Štěpán Benca, DiS
6. Dan Jiu jitsu, 5. Dan Judo/Aikido
- policejní instruktor donucovacích
prostředků
- zkuš. komisař Čes. svazu Jiu jitsu
- tech. ředitel WIBK pro ČR
- 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

9,30-10,00 registrace účastníků

10,00-12,00 trénink

pauza na oběd

14,00-14,30 rozbor videí, reálné situace, právo

14,30-16,30 trénink

16,30-17,00 blok pro instruktory

17,00 ukončení kurzu

- účastníci na požádání 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 černé pásy, instruktory a děti do 12 let vč.)