

柔術

VSK BUDO FEL a
SKBU Hostivař
vás zvou na seminář

劍術

Brazilské ju-jutsu a sebeobrana

sobota a neděle 5. a 6. března, dolní tělocvična SKBU Hostivař
Trhanovské náměstí 179/9, Praha 10 Hostivař
cena - 500 Kč

Semináře se můžou zúčastnit členové VSK BUDO FEL a SKBU Hostivař starší 18-ti let. Doporučené vybavení je kimono, teleskopický obušek a boken (vybavení není podmínkou).

Sobota: sebeobrana a boj se zbraní

Ing. Radim Ballner (3. dan ju-jutsu, 1. dan ken-jutsu, 1. dan karate) a **Ing. Jan Pawner** (1. dan ju-jutsu)

10:00 - 12:00

- teorie boje a obrany s/proti zbraní
- teleskopický obušek (základní pohyby a techniky)
- techniky s teleskopickým obuškem (útok/obrana, odvedení)

14:00 - 16:00

- teorie boje s delší zbraní – tyč, baseballová pálka, japonský meč
- útok a obrana proti baseballové pálce
- základní techniky s mečem

Neděle : boj na zemi a BJJ (brazilské ju-jutsu)

Mgr. Martin Heller (2. dan ju-jutsu, Team Wolverine, Kolín), trénoval v Barceloně v Gracie Academy
(Robin Gracie)

10:00 - 12:00

- taktika, boj o úchop, obrana
- boj v guardu (páky ruce/nohy, škrčení)
- přechod do dominantní pozice
- techniky a jejich provedení s kimonem a bez kimona

14:00 - 16:00

- dostávání se soupeři do zad
- techniky při držení shora a z half-guardu
- pokročilé techniky BJJ

