**Program seminára 2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| dátum | čas | TCV 1 | TCV 2 | inštruktor |
| 18.9.2020 | 13,00– 14,00 | Registrácia |  | Prof.Juhás |
|  | 14,00 – 15,00 | Kajukenbo-história, princípy, formality |  | Prof. Spišiak |
|  | 15,00 – 17,00 | Strečing,základná technika, drily, kombinácie alfabety | Ju-jutsu – techniky na zemi, sebaobranné techniky | STG ŽákShihan Laciak |
|  | 17,00 – 19,00 | Ju-jutsu – techniky na zemi, sebaobranné techniky | Strečing,základná technika, drily, kombinácie alfabety | Shihan LaciakSTG Žák |
|  | 19,00 | vyhodnotenie |  | Prof.Spišiak |
| ////////// | /////////////// | /////////////////////// | /////////////////////////// | ////////////////// |
| 19.9.2020 | 9,00 – 11,00 | Techniky krátka palica, nôž, pištoľ, sebaobranné techniky | Palama sety 1,2, | Instr.VongrejSG Danihel |
|  | 11,00 – 13,00 | Palama sety 1,2, | Techniky krátka palica, nôž, pištoľ, sebaobranné techniky | SG DanihelInstr.Vongrej |
|  | 13,00 – 14,00 | Pauza | Pauza |  |
|  | 14,00 – 16,00 | Formy/kata/Lung Sin | Formy s JO,JO Geki sai | Sifu PolakovičInstr.VongrejSTG Žák |
|  | 16,00 – 18,00 | Formy s JO,JO Geki sai | Formy/kata/Lung Sin | Sifu PolakovičInstr.VongrejSTG Žák |
|  | 18,00 – 19,00 | Vyhodnotenie |  | Prof. Spišiak |
| ////////// | /////////////// | /////////////////////// | /////////////////////////// | ////////////////// |
| 20.9.2020 | 9,00 – 10,00 | Registrácia |  | Prof. Juhás |
|  | 10,00 – 11,00 | Oživovanie, prvá pomoc, práca s AED |  | Zdenek Daniel |
|  | 11,00 – 14,00 | Skúšky na STV: základná technika, drily, formy, sebaobrana v dvojici | Voľno na rozcvičenie |  |
|  | 14,00 – 15,00 | Vyhodnotenie skúšok |  |  |
|  | 15,00 – 16,00  | Voľná diskusia |  |  |

Skupiny budú rozdelené podľa STV :

Skupina 1 : hnedé a čierne pásy

Skupina 2 : biele až modré pásy

Povinná výbava :

* Čierne kimono / účastníci skúšok /
* Chránič na zuby
* Suspenzor