



Seminář SANSHOU

Pořádá ČSFU sekce WU-SHU



- Datum konání:** Neděle 16. dubna 2006
Délka trvání: 10.00 - 12.00hod. + krátká přestávka a pokračování max. do 14.00 hod.
- Místo konání:** BRNO, Třída kapitána Jaroše 14 (blízko centra) - tělocvična Gymnázia kpt. Jaroše, velký vchod zleva, bude označen šipkami
- Lektoři:** Mgr. Dušan Macák - šéftrenér státní reprezentace ČSFU pro lowkick a full-contact
Ing. Zdeněk Tobola reprezentační trenér pro SANSHOU
Petr Kučera a Lukáš Wolf reprezentanti ČR v SANSHOU
Mvdr. Richard Gonzor vedoucí sekce SANSHOU ČR
- Program semináře:**
- krátká rozvička+spec. cvičení pro SANSHOU v rámci poh. průpravy + úderové otužování svalových partií
 - práce na stanovištích, základní pádové + porazové techniky + strhy + hody v SANSHOU
 - blokování technik + možné základní úchopy, které je rozlišné od jiných sportovních disciplín + překonání střední vzdálenosti k soupeři na tělo
 - ukázka základních řízených sparringových cvičení + trénink back fist, který je v rámci mezinárodních pravidel povolen + varinty s lowkicks
 - krátká video-ukázka zápasů z loňského MS v HANOI + základní info o taktice boje v SANSHOU
- Cíl semináře:**
- sjednocení pohledu na provádění a bodování používaných technik v Sanshou.
 - rozšířit mezi členskou základnu tento nový druh plno-kontaktní sportovní disciplíny, motivovat nejen nové členy, ale především stávající full a lowkickaře pro start na domácích soutěžích, ME a hlavně na MS 2007 v Číně.

!!! Pro nominované možný start na letních OH 2008 v Pekingu !!!

Sportovní vybavení: tričko nebo pevný vrch kimona, trenýrky na low-kick nebo kalhoty pro kickboxing, chrániče kolenou, holení i nártů, bandáže, boxerky, vhodné jsou i rukavice na ultimátní zápasy, chrániče zubů.

Cena semináře: 150,- Kč/osoba

**Předběžné přihlášky včetně počtu osob, prosím zasílejte do 12. 4. 2006
Ing. Zdeňkovi Tobolovi formou SMS na tel.: 777 051 054, nebo na
e-mail: asiags@centrum.cz**

! Tento seminář plno-kontaktního stylu SANSHOU je pořádán nejen pro pokročilé, ale také hlavně pro začátečníky. Již nyní je zapsáno 20 zájemců. Využíváme tohoto termínu převážně z důvodu Vaší účasti na Národním poháru v Brně dne 15.4. 2006, jelikož následující program soutěží ČSFu je pak dosti časově náročný. Poloha Brna i vybavení dané tělocvičny jsou pro všechny zúčastněné přijatelné. !