



Seminář SANSHOU

Pořádá ČSFU sekce WU-SHU



- Datum konání:** Sobota 27. ledna 2007
Délka trvání: 10.00 - 15.00hod. + krátká přestávka na oběd
- Místo konání:** KLADNO, 11. základní škola - starší zástavba v centru naproti obch. domu DELVITA
- Lektoři:** Mgr. Dušan Macák - šéftrenér státní reprezentace ČSFU
Ing. Zdeněk Tobola - reprezentační trenér pro SANSHOU
Petr Kučera - reprezentant ČR a asistent repre trenéra pro SANSHOU
Lukáš Wolf - mistr světa 2006, reprezentant ČR ve Full Contactu a SANSHOU
Vilém Hrubý a Adam Kovář - instruktoři oddílu pro kickboxing a spec. sebeobranu
Dju-Su VSK VŠB-TU Ostrava
- Hosté:** Mvdr. Richard Gonzor - vedoucí sekce SANSHOU ČR
- Program semináře:** - návaznost na předcházející seminář + nádstavba technik pro boj z blízka apod.
- krátká rozvička+spec. cvičení pro SANSHOU v rámci poh. přípravy + úderové otužování svalových partií
- klinčování + práce koleno + low kick
- 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 ME v Itálii, ukázka gala zápasů z Číny + 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: 200,- Kč/osoba

Předběžné přihlášky včetně počtu osob prosím zasílejte ihned, nejpozději však do čtvrtku 25. 1. 2007 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 rovněž pro začátečníky. Již nyní je zapsáno 20 zájemců. Využíváme tohoto termínu převážně z důvodu rozpisu soutěží ČSFu. Vítána je samozřejmě účast juniorek a seniorek. !