



Moravskoslezský svaz karate

Kašparova ul. 8/1395, 700 30 Ostrava – Hrabůvka

IČ: 00561959

E-mail: tmk@mske.cz, lukasmiklo@seznam.cz

Internet: www.mske.cz

V Ostravě dne: 1. 2. 2019

PROGRAM ŠKOLENÍ TMK MSKe

Sobota 23. 2. 2019 – Všichni. Školení nových uchazečů i trenéři účastníci se doškolení.

9:00 prezentace, úhrada za školení, předání průkazů karate (Budopasu)

9:30 – 10:30 první pomoc, zdravotní péče (všichni, podle počtu zúčastněných buď na učebně, nebo přímo v tělocvičně).

10:30 – 11:45 praktická cvičení, kihon, kihon ido, (práce boků, porovnání Shotokan / Okinawa karate dó, principy správného cvičení technik karate).

12:00 – 14:00 přestávka na oběd.

14:00 – 15:30 sportovní kumite, jeho principy a nácviky

15:45 – 17:00 kondiční příprava dětí a mládeže

Neděle 24. 2. 2019 – Školení nových uchazečů. Dobrovolně doškolení + členové svazu.

9:00 – 12:00 Teoretická část (učebna) + praktická část (kata) pro nové uchazeče o licenci regionálního trenéra III Tř.

V neděli jsou samozřejmě vítáni také trenéři, kteří se účastní pouze doškolení. Trenéři a členové svazu MSKe, kteří si chtějí oprášit vědomosti a příjemně si zacvičit.

Restaurace v okolí: Sareza Restaurant Aura - Čkalovova 6144/20 www.aurarestaurant.cz
Radegastovna Aura - Opavská 962/39 [www.radegastovnaaura@seznam.cz](mailto:radegastovnaaura@seznam.cz)
Restaurace Monika - Opavská 962/39 www.restaurace-monika.cz
a spoustu dalších hned vedle na Hlavní Třídě.

S pozdravem:

Bc. Lukáš Miklo
Předseda TMK MSKe

