

SAN DÓ MON KENDÓ KLUB

si vás dovoluje pozvat na

První pražské Kan Geiko

které se uskuteční ve dnech 27. až 29. prosince 2006 v dódžó San Dó Monu na Karlově náměstí v prostorách budovy ČVUT, tělocvična A1 pod vedením

Tomáše Bergera (3. dan Kendó)

Tréninky budou zaměřeny na:

- cvičení s bokutó
- podrobný nácvik různých technik
- speciální a bezbolestný trénink cuki
- dží geiko
- v pauzách mezi tréninky promítání, ukázky a přednášky o jiných Bu

Středa ráno, 6:30 - 7:30

- a. Asageiko

Středa dopoledne, 9 - 12h

- a. Bokutó Ni Joru Kendó Kihon Waza Keiko Ho a další cvičení s bokutó- 1 h
b. Trénink základů, kihon - 1 h
c. Trénink šikake a ódži waza - 0,5 h

Čtvrtek dopoledne, 9 - 12h

- a. Bokutó Ni Joru Kendó Kihon Waza Keiko Ho a další cvičení s bokutó- 1 h
b. Trénink základů, kihon - 1 h
c. Trénink šikake a ódži waza - 0,5 h

Pátek ráno, 6:30 - 7:30

- a. Asageiko

Pátek dopoledne, 9 - 12h

- a. Bokutó Ni Joru Kendó Kihon Waza Keiko Ho a další cvičení s bokutó - 1 h
b. Trénink šikake a ódži waza - 1 h

Středa odpoledne, 13:30 - 15:30h

- a. Trénink šikake a ódži waza 1 h
b. Učikomigeiko 0,5 h
c. Džigeiko 1 h

Čtvrtek odpoledne, 16 - 19h

- a. Nihon Kendó Kata - 1 h
b. Trénink šikake a ódži waza 1 h
c. Učikomigeiko 0,5 h
d. Džigeiko 1 h

Pátek odpoledne, 13:30 - 16:30h

- a. Džigeiko 0,5 h
b. Šiai 2 h

Cena je stanovena na 30 Kč / den, respektive 60 Kč / všechny tři dny. Ubytování není klubem zajištěno, nicméně po individuální dohodě je u jednotlivých členů SDM určitý počet míst k dispozici. Na místě bude k dispozici malé občerstvení. O dalších doprovodných aktivitách (návštěva sauny apod.) budeme informovat průběžně buď na oddílovém webu, nebo přímo v průběhu konání akce.

Kontaktní informace: Denisa Dohányosová, 605 516 025, www.sandomon.cz