



S E B E O B R A N A

Seminář Jiu Jitsu a ostatních bojových umění pod záštitou Českého svazu Jiu Jitsu

Pořádající klub: TJ Sokol Žižkov II. Judo a sebeobrana

Termín: Sobota, 10. listopadu 2007

Místo konání: TJ Sokol Žižkov II.
Na Balkáně 812/21, Praha 3 - Žižkov

Časový program: 8:30 hod. prezentace
9:00 hod. zahájení semináře
cca v 18:00 hod. závěr semináře

Vedoucí semináře: Václav Vosmík 7.Dan Jiu-Jitsu

Zástupce: Václav Mornštejn 6.Dan Jiu-Jitsu

Lektoři: *Jiu Jitsu/sebeobrana*

Vladimír Lorenz 8.Dan
František Kollman 8.Dan
Václav Vosmík 7.Dan
Václav Mornštejn 6.Dan
Bedřich Rýč 4.Dan
Tomáš Vejtruba 4.Dan

Karate

Vladimír Panýrek 3.Dan

Kung Fu

Zhang Lingli

Sebeobrana a právo

JUDr. Vladimír Šváb

Cena: 700Kč (v ceně je zahrnut oběd pro všechny účastníky semináře)

Přihlášky: zasílejte do 2. listopadu 2007 na e-mail: judo.sebeobrana@seznam.cz
nebo telefonicky na tel. +420 604 725 657, omezená kapacita!
Též možnost ubytování pro mimopražské.

Další případné informace: Václav Mornštejn
telefon: +420 604 725 657
e-mail: judo.sebeobrana@seznam.cz



SEBEOBRAŇA

Seminář Jiu Jitsu a ostatních bojových umění pod záštitou Českého svazu Jiu Jitsu

Tématický plán semináře

8³⁰ - 9⁰⁰ - **Prezentace**

9⁰⁰ - **Zahájení semináře**

9¹⁰ - 9⁴⁰ - **Rozcvička, gymnastika, pády**

Lektor: Václav Mornštejn 6.Dan

9⁴⁰ – 11⁰⁰ - **Karate**

Lektoři: Vladimír Panýrek 3.Dan, Tomáš Vejtruba 4.Dan, Bedřich Rýč 4.Dan

11⁰⁰ - 11¹⁰ - Přestávka – prostor pro dotazy

11¹⁰ - 12⁰⁰ - **Judo v Sebeobraně**

Lektoři: Václav Vosmík 7.Dan, Václav Mornštejn 6.Dan, Tomáš Vejtruba 4.Dan

12⁰⁰ - 12¹⁰ - Přestávka – prostor pro dotazy

12¹⁰ - 12⁵⁰ - **Tajemství vychýlení**

Lektoři: Vladimír Lorenz 8.Dan, Václav Vosmík 7.Dan, Václav Mornštejn 6.Dan

12⁵⁰ - 13³⁰ - **Oběd**

13³⁰ - 14³⁰ - **Sebeobrana – právní norma**

Lektor: JUDr. Vladimír Šváb

14³⁰ - 14³⁵ - Přestávka – prostor pro dotazy

14³⁵ - 15⁵⁰ - **Kung – Fu**

Lektor: Zhang Lingli

15⁵⁰ - 16⁰⁰ - Přestávka – prostor pro dotazy

16⁰⁰ - 16⁵⁰ - **Sebeobrana – Tajemství rukou**

Lektoři: František Kollman 8.Dan, Václav Vosmík 7.Dan, Václav Mornštejn 6.Dan

16⁵⁰ - 17⁰⁰ - Přestávka – prostor pro dotazy

17⁰⁰ - 17⁵⁰ - **Sebeobrana – Ne waza, boj na zemi**

Lektoři: František Kollman 8.Dan, Václav Vosmík 7.Dan, Václav Mornštejn 6.Dan

17⁵⁰ - 18¹⁰ - **Závěr semináře**



SEBEOBRAŇA

Seminář Jiu Jitsu a ostatních bojových umění
pod záštitou Českého svazu Jiu Jitsu

Jak se k nám dostanete: Autobusem číslo [109](#) , [145](#) , [168](#) , [177](#) - zastávka Balkán.
Tramvají číslo [1](#) , [9](#) , [16](#) - zastávka Chmelnice a dále pěšky cca 5 minut kolem
Zdravotního střediska ulicí Na vrcholu, kolem Mateřské školy ke staré budově areálu
TJ Spoje - dnes TJ Sokol Žižkov II.

