

## Pozvánka na školení trenérů III. třídy

Sobota dne **25. února 2017** v Praze, Aikido Vinohrady.  
Začátek od 09.30h, ukončení cca 17.00 hod.

### Podmínky účasti:

Technický stupeň min. II. kyu, věk 18. let

Případné nedodržení technických požadavků je třeba konzultovat s TK ČFAI ze strany vedoucího oddílu – předem.

Přihlášky zasílejte v e-podobě na adresu: [tk@czech-aikido.cz](mailto:tk@czech-aikido.cz) nejpozději do **17. 2. 2017**

**Upozornění : školení platí pouze 2 roky a prodloužení bez účasti na školení není možné!**

Cena: 100,-Kč – pro členy ČFAI (aktuální licence), *cena je dotovaná ze strany ČFAI*  
500,-Kč – pro ostatní

Pomůcky: GI, přezůvky, psací potřeby, průkaz aikido

### Program :

09.00-09.25	- Presentace účastníků
09.30-10.00	- Zdravověda, základy první pomoci <i>teoretická část</i>
10.00-10.50	- Fáze tréninku, struktura hodiny a cíle ve vztahu k pádovým technikám <i>1. část</i>
11.00-12.00	- cvičení a výuka dynamických pádů <i>1. část</i>
12.00-14.00	- OBĚD
14.00-14.30	- První pomoc <i>praktická část</i>
14.30-15.20	- fáze tréninku, struktura hodiny a cíle ve vztahu k pádovým technikám <i>2. část</i>
15.30-17.00	- cvičení a výuka dynamických pádů <i>2. část</i>
cca 17.00	- ukončení

**Změna programu je vyhrazena.**

*PS: Kdo se školení účastní poprvé a nemá základní studijní „brožuru“ napište si o ni. Renda Školení povedou: TK René Novotný, Martin Švihla, Jiří Kříž.*