

**20.-22.2.
2026**



OBRANA PROTI noži

Víkendový seminář pod vedením mistrů Milana Prokeše a Martina Zámečnicka

Smyslem semináře je vytvořit reálnou představu o útoku nožem. Seznámit účastníky s hlavními úskalími obrany proti této smrtelně nebezpečné zbrani a strategiemi obrany. Speciálně pro taekwondisty si klademe za cíl zlepšit Vaše schopnosti pro tanto matsogi a přiblížit je více reálné situaci. Akce je vhodná pro všechny technické úrovně včetně začátečníků od 11 let výše.

Cena:

při přihlášení a platbě **do 17.2. 1950 Kč, později 2250 Kč.** V ceně je zahrnuto ubytování, strava, tréninky, certifikát. Sebou dobrou náladu, zájem se učit, dobok i jiné pohodlné oblečení a obuv na cvičení, tréninkový nůž (pevný ale neostrý) a spacák. Poslední dvě věci dvě

můžeme zapůjčit, ale první musíte mít se sebou. Přihlašujte se pouze v Harmonogramu akcí na www.tkd.cz, poté obdržíte info k platbě.

Program:

20.2. 18:00 příjezd, ubytování a večeře
19:30 trénink a následně časově neomezená diskuse
21.2. 8:45 snídaně (po dobrovolné rozcvičce)
9:30 trénink
12:45 oběd a siesta
15:00 trénink
18:00 večeře
19:30 trénink a následně časově neomezená diskuse
22.2. 8:45 snídaně (po dobrovolné rozcvičce)
9:30 trénink a předání tréninkových certifikátů
12:00 oběd a odjezd

Sportovní centrum Beztahov u Votic, Husova 964

**Těší se na Vás!
Martin a Milan**