



**ČESKÝ SVAZ
KICKBOXU**

**Pozvánka na výběrový trénink pro reprezentaci ČSK.
Pro juniory i dospělé v polokontaktních disciplínách
kickboxu ve věkové kategorii 16-40 let.**



Datum

Pátek 5.10.2018

Místo

SC KOSAGYM Praha – Vinohradská 40, Praha 2

Rozvrh tréninků

14:00-16:00

Pointfighting

16:00-18.00

Lightcontact/Kicklight

Reprezentační trenér

Polokontakty - Petr Kotík

5 Dan kickbox, reprezentační trenér ČSK,
mistr světa v pointfightingu a lightcontactu organizací:
WAKO, WKA, IAKSA, ISKA, WPKA, WKU, WTKA



Náplň tréninků:

- Společné zahřátí, protažení a příprava na trénink
- Kontrola technických dovedností
- Nácviky obrany a útoku ve dvojicích
- Sparringová cvičení a tréninkový zápas

Výběrový trénink je určen pouze pro závodníky z klubů sdružených v ČSK, kteří mají zájem o místo v reprezentačním týmu.

Vybraní závodníci získají:

- Místo v reprezentaci ČSK
- Podporu při republikových i mezinárodních turnajích (pojištění, startovné, ubytování, doprava)
- Zdarma reprezentační oblečení

Sebou mějte:

- Kompletní sportovní vybavení
- Sportovní oblečení na trénink, nejlépe klubové
- Jídlo a pití si zajišťuje každý sám
- Sportovní pas ČSK

Svoji účast na výběrovém tréninku prosím potvrďte nejpozději do 1.10. 2018 na email: petr.kotik@svazkickboxu.cz, nebo telefonicky na čísle: 603 593 719.