

## ROZVRH KARATE 2020 / 2021

		15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21
Po	SÁL 1		Nábor 7- 13 let	Skupina C	SKUPINA B I	SKUPINA A KATA	
	SÁL 2					SKUPINA A KUMITE	
Út	SÁL 1		SP 3-6 let	Kompenzač ní cvičení	SKUPINA A		
	SÁL 2						
St	SÁL 1		Nábor 7-13 let	TM U8,U10,U12	SKUPINA A + TM U14	Dospělí+ nábor 14	
	SÁL 2						
čt	SÁL 1		Nábor 4-6	SKUPINA C	SKUPINA B	SKUPINA A	
	SÁL 2		SP 7-11 let				
pá	SÁL 1			Kata Kata repre + U14 Vašeková	Dospělí nábor 14		
	SÁL 2		SP 12 + let	Kumite U14 + reprentace			
so	SÁL 1						
	SÁL 2						
ne	SÁL 1						
	SÁL 2						

NÁBOR 4-6 let	ČT 15.30-16.30	
NÁBOR 7-13 let	PO 16-17 ST 16-17	
BÍLÉ PÁSY a ŽLUTÉ PÁSY	PO 17-18 ČT 16.30-17.30	
ZELENÉ A FIALOVÉ PÁSY	PO 18-19 ČT 17.30- 18.30	
Talentovaná mládež 6-11 let zařazení v SCM bez rozdílu technických stupňů	ST 17-18	
skupina A - od hnědých pásů	KATA PO 19-20.15 UT 17.45-19 ST 18-19 ČT 18.30-19.30 do odvolání	KUMITE PO 19-20.15 UT 17.45-19 ST 18-19
TM U14 Pouze talentovaná mládež 12-13 let od zelených pásů a reprezentace	PÁ 16.45-18.00 pouze TM a Repre	PÁ 16.45-18.00 pouze TM a Repre
Dospělí + nábor od 14 let	ST 19-20 PÁ 18-19	
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA Možno i bez příslušnosti ke klubu Kapacita 15 míst	3-6 let ÚT 15.30-16.30 7-11 let ČT 15.30 – 16.30 12 + let PÁ 15.30-16.30	
KOMPENZAČNÍ A REHABILITAČNÍ CVIČENÍ SPORTOVců Omezená kapacita 16 míst (předpoklad pro SK pouze 10 míst ostatní z řad externích sortovců	ÚTERÝ 16.30-17.30	

TRÉNINK	Charakteristika tréninku	Cena za jednotku
<b>SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA SPORTOVČŮ</b>	<p>Všeobecné sportovní dovednosti důležité pro rozvoj každého sportovce</p> <p><b>Lektor</b> : Petra Piskačová</p> <p><b>Náplň tréninku:</b>  rozvoj koordinace, stability a flexibility  rozvoj silových a rychlostních schopností  rozvoj reflexních schopností  Rozvoj speciálních dovedností</p>	<p>0,-Kč členové H&amp;S týmu</p> <p>0,-Kč reprezentanti SK pod smlouvou</p> <p>60,-Kč členové SK</p> <p>80,-Kč nečlenové</p>
<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ SPORTOVČŮ</b>	<p>Kompenzační cvičení sportovců pod vedením fyzioterapeuta</p> <p><b>lektor</b> : Mgr. Martina Janecká</p>	<p>Cena lekce 100,-Kč kapacita max. 16 osob</p>