



Seminář – pády, podmetry a přehozy

Seminář – pády, podmetry a přehozy

Na začátku se všichni rozcvičili a protáhli. Po rozcvičce následovaly nácviky pádů v různých situacích, které jsou před učením podmetů nezbytností. Další položkou na programu byly podmetry. Po vysvětlení správného provedení technik si je cvičící vyzkoušeli na boxovacích pytlích a následně s partnerem. Kromě řady podmetů pro sportovní zápas se trénovaly také přehozy použitelné v sebeobraně.

Všem zúčastněným děkujeme a budeme se těšit [na dalším semináři](#) □

