



## OBAVIJEST STUDENTIMA/ICAMA **NANBUDO** - japanska borilačka vještina

A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture  
(ljetni semestar LJS\_2017./2018.)

FF u suradnji sa Nanbudom klubom „Kaptol“ u Zagrebu

**NOSITELJICA:** mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.

**VOLONTERI:** izv. prof. dr. sc. Leo Rafolt; Antonio Budim

**PROGRAM:** podrazumijeva uvođenje polaznika u osnovne aspekte nanbudoa kao tradicionalne japanske borilačke vještine, poput japanske gimnastike (KI NANBU TAISO), tehnika samoobrane (NANBUDO GOSHINJUTSU), formalnih tehnika ručnih ili nožnih udaraca, zatim blokova, poluga, padova i bacanja (TE WAZA, GERI WAZA, UKE/ATEMI WAZA, KANSETSU WAZA, UKEMI WAZA i NAGE/BARAI WAZA) itd. Više na: [www.nanbudo-heiwa.com](http://www.nanbudo-heiwa.com)

**MAKSIMALNI BROJ studenata/ica u jednom terminu** – kvota: 50

**TERMIN 1:** PONEDJELJAK: od 20:00 do 21:30 sati

**LOKACIJA:** OŠ "Tituša Brezovačkog", Špansko 1

**TERMIN 2:** UTORAK: od 15:30 do 17:00 sati

**LOKACIJA:** SD „Martinovka“ – stolni tenis

**PRIJAVE U GRUPU:** elektronskim putem **od ponedjeljka 26. 2. 2018. u 00.05h do petka 2. 3. 2018. u 23.55h**; korištenjem sustava **OMEGA**; unosa vašeg **AAI@EduHr** računa; na popisu e-kolegija valja pronaći **TZK17**; kliknuti na upis u kolegij i upisati **lozinku: tzk17**; temeljito **pročitati upute** i forum Obavijesti

**POČETAK VJEŽBANJA:** ponedjeljak - 5. 3. 2018., utorak – 6. 3. 2018. – obavezno doći na prvi nastavni termin s adekvatnom opremom!!!

**OPREMA:** čista sportska odjeća: donji dio trenirke, neutralna majica (kasnije keikogi/kimono). Polaznici/e treniraju bosu ili u laganim čarapama.

**BROJ svih termina u LJS:** ponedjeljak 13 (Σ nastavnih sati 26), utorak 13 (Σ nastavnih sati 26) - od 5. 3. 2018. do 5. 6. 2018.

**BROJ OBAVEZNIH DOLAZAKA ZA POTPIS:** 10 (po 2 nastavna sata/90 min) = 20 nastavna sata

## INFORMACIJE:

- ✧ facebook Katedre: <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>
- ✧ kolegij na OMEGA: <https://omega.ffzg.hr/login/index.php>
- ✧ web stranica Katedre - <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>
- ✧ osobna web stranica - <http://jgosnik.prof.ffzg.unizg.hr/>
- ✧ konzultacije utorkom od 17:00 do 18:00 sati, u SD Martinovka, Zelinska ul. 5, kabinet 7
- ✧ izv. prof. dr. sc. Leo Rafolt; mob: 098/9341246, [lrafolt@gmail.com](mailto:lrafolt@gmail.com)