

# 1. Judo Club Baník Ostrava

**Ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO**

**vás srdečně zve na trenérský seminář judo:**

**„Posilování pro judo vlastním tělem, cviky pro rozvoj obratnosti, cvičení pro rozvoj síly paží pro boj v kumi - kata a koordinace pohybu potřebného pro judo. Metodické učení základních akrobatických prvků, prvotní učení základních pohybů u začínajících judistů při nízké věkové hranici 5. - 8. let “**

**Datum konání:** neděle 31. 5. 2015

**Čas konání:** od 9.00 hod do 12.00 hod

**Místo konání:** Olympijské centrum Hrabůvka (OCH), Mjr. Nováka 34, Ostrava Hrabůvka

**Vedoucí semináře:** Dušan Koza, tel: 725 475 421

**Lektoři:** Dušan Koza, tr. 2. tř., trenér 1. Judo klubu Baník Ostrava

Jan Babinec, tr. 3. Tř., trenér 1. Judo klubu Baník Ostrava

## **Důležité:**

Sebou vezmi kimono. **Vezmi sebou též věci na cvičení venku, tj. teplákovou soupravu, tričko, pevnou obuv, kraťasy, legíny. Za příznivého počasí se uskuteční část semináře venku na sportovním hřišti.** Je žádoucí, aby se všichni trenéři aktivně zapojili do cvičení a vše si vyzkoušeli na vlastním těle. Jen posedávání a koukání není žádoucí, jelikož nepřináší žádoucí efekt pro následné použití v praxi.

Samozřejmě jsou zváni také zájemci z řad trenérů všech Moravskoslezských klubů, ale též ostatních klubů v rámci českého juda. Finanční náklady na tento seminář jsou plně hrazeny z prostředků 1. Judo klubu Baník Ostrava a pro všechny zúčastněné zcela zdarma.

V Ostravě: 10. 4. 2015

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.jcbo