

# 1. Judo Club Baník Ostrava

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

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

**„Vedení způsobu tréninku mladších a starších žáků, formy uči komi, nage komi, boje o úchop v žákovských kategoriích. Rozvoj síly, rychlosti a obratnosti - formy a způsoby cvičení na tatami“.**

**Datum konání:** neděle 29. 11. 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

## **Důležité:**

Sebou vezmi kimono. 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: 29. 10. 2015

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.jcbo