



1. Judo club Baník Ostrava z.s.

1. Judo Club Baník Ostrava

Ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO
vás srdečně zve na trenérský seminář judo:

„Průpravné cvičení Ne waza, přechody Ne Waza“.

Datum konání: neděle 11. 12. 2016

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

Lektor semináře: Jiří Svitíč 5. DAN, dlouholetý úspěšný závodník Extraligy Baníku Ostrava, reprezentant ČSSR, několika násobný vítěz a medailista z M ČSSR, ČSFR.

Důležité:

Sebou vezmi sportovní oblečení, kraťasy, tričko, dlouhé volné kalhoty, dále oblečení dle vlastního uvážení. 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 ČSJU. Finanční náklady na tento seminář jsou plně hrazeny z prostředků 1. Judo klubu Baník Ostrava,z.s. a pro všechny účastněné zcela zdarma.

V Ostravě: 13. 10. 2016

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.jcbo

Sponzoři našeho klubu

