



# **1. Judo club Baník Ostrava z.s.**

1. Judo club Baník Ostrava z.s.  
ve spolupráci s trenérskou radou, vás srdečně zve na  
trenérský seminář judo:

## **„Poznatky z tréninkových metod mládeže v Judo klubu Koga, Tokio“**

**Datum konání:** neděle 10. 9. 2017

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

**Místo konání:** Sportovní hala Sareza, ul. Hrušovská, Ostrava Přívoz

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

**Lektoři semináře:**

**Matyáš Otto**, trenér mládeže v 1. JC Baník Ostrava

**Náplň semináře:**

Teoretická část - prezentace prostoru doja a specifik tréninkového procesu japonské mládeže (od 5 do 14 let).

Praktická část - ukázka typického tréninku mládeže přímo na tatami.

Diskuze

### **Důležité:**

S sebou vezmi sportovní oblečení, kimono, 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: 21. 8. 2017

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.JCBO



# 1. Judo club Baník Ostrava z.s.

## Sponzoři našeho klubu

