

1. Judo Club Baník Ostrava

Ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO

vás srdečně zve na trenérský seminář judo:

„Nácvik a formy nácviku kumi - kata(boj o výhodný úchop), cvičení s gumovými expandery pro trénink judo“.

Datum konání: neděle 6. 11. 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

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 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: 7. 10. 2016

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.jcbo