



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

WORKSHOP Zywiec, Polsko

Datum :	18. - 21.02. 2019
Kategorie :	Dorostenci a junioři
Počet závodníků :	15 x z toho: 10x dorost, 5x junioři
Trenéři :	Koza D.
Vedoucí VT :	Martínek R.

V rámci projektu " Judo spojuje pohraničí ", ve kterém jsme zapojeni s judo kluby AZS Opole (POL), Polonia Rybnik (POL) a Železo Hranice jsme se společně zúčastnili Workshopu v polském Zywci. V tomto čtyřdenním setkání jsme absolvovali tréninkovou přípravu zaměřenou na rozvoj techniky (Tandoku renču, Uči komi, Nage komi) a randori. Cíle a úkoly vzájemné společné spolupráce byly naplněny bezezbytku. Ve volném čase došlo i na společné setkání všech zúčastněných, kdy jsme se mimo jiné besedovali i s bronzovým medailistou z OH v Montrealu Marianem Talajem.

V Zywci dne : **21.02.2019**

Zpracovali : Pověření trenéři 1. JC Baník Ostrava z.s.



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Akce proběhla v rámci projektu „Judo spojuje pohraničí“ CZ.11.4.120/0.0/0.0/15_006/0000067