



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Zpráva trenéra z VT Žywiec 2018 Financováno z projektu EU „Judo spojuje pohraničí“ CZ.11.4.120/0.0/0.0/15_006/0000067

V termínu 15.8. - 26. 8. 2018 se konal další společný projekt EU, ve kterém spolupracují kluby Železo Hranice, AZS Opole, Polonia Rybnik a 1. Judo club Baník Ostrava. Tentokrát jsme se v rámci projektu sešli na společné 11ti denní soustředění v polském Žywci.

Z našeho klubu se účastnilo 25 sportovců, kteří jsou začleněni v projektu a dva trenéři našeho klubu- Roman Martínek a Dušan Koza.

Program byl od počátku velmi náročný. Denně jsme se scházeli na tatami na společném tréninku judo, kde jsme pracovali na vychylování soupeře, osobní technice a v neposlední řadě na zlepšení způsobu vedení boje, pomocí mnoha randori.

Během campu nedošlo k žádnému vážnému zranění, což je vždy velmi pozitivní zpráva, která vždy velmi potěší, jelikož příprava všech účastněných může dále směle pokračovat dle jednotlivých tréninkových plánů.

V závěru mi dovoluňte konstatovat, že náplň a myšlenka projektu EU“ Judo spojuje pohraničí“, byla vyčerpána beze zbytku

V Ostravě: 27. 8. 2018

zpracoval: Dušan Koza