



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

## Workshop Hranice na Moravě

Datum: 25. – 26. 1. 2019  
Kategorie: dorost, junioři, senioři  
Počet závodníků 1.JCBO: 19  
Trenéři: Dušan Koza, Roman Martínek  
Hodnocení:

V rámci projektu Evropské unie se další společné setkání mezi spolupracujícími subjekty, kterými jsou AZS Opole, Železo Hranice, Polonia Rybnik a 1. Judo club Baník Ostrava, konalo na tatami v Hranicích na Moravě.

Společně jsme vytvořili tréninkovou skupinu, která čítala bez mála 80 lidí dobré výkonnostní úrovně, kteří spolu absolvovali celkem tři tréninkové jednotky.

V pátek, v den příjezdu výprav bylo na programu po krátkém rozcvičení randori v postoji a na zemi. V sobotu dopoledne proběhl pod vedením trenéra Roberta Trojnara z Hranic technicko – taktický projev a dále na techniku ne waza . Na odpoledním, závěrečném tréninku bylo na programu krátké uči komi, nage komi a randori v postoji a na zemi.

Společné mezinárodní setkání se odehrálo v příjemné přátelské atmosféře. Věříme, že jak společné randori, tak také technicko - taktická část byla pro zúčastněné přínosem.

Náplň společného setkání v rámci projektu tak bylo naplněno bezzbytku a na 100%.

V Ostravě: 27. 1. 2019

Zpracoval: Dušan Koza

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



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