



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

## Workshop Ostrava

Datum: 4. – 5. 5. 2018

Kategorie: starší žáci, dorost, junioři, senioři

Počet závodníků 1.JCBO: cca 30

Trenéři: Dušan Koza

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 našem tatami v Tréninkovém centru Jindřicha Kaděry.

Společně jsme vytvořili tréninkovou skupinu, která čítala bezmála 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 Dušana Kozy technicko - taktický trénink zaměřený na závodní techniku a její provedení O soto gary, dále na přechody na zemi „Holand’an“ a „Kozišovka“. 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 a věřím, že jak společné randori, tak také technicko - taktická část, byla pro zúčastněné přínosem a rozšířením jejich obzorů.

V Ostravě: 15. 6. 2018

Zpracoval: Dušan Koza

