



# **1. Judo club Baník Ostrava z.s.**

1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ve spolupráci s trenérskou radou,  
vás srdečně zve  
na trenérský seminář judo:

**1. část „Metodika výuky pádů“**

**2. část „Úpolové hry a průpravná cvičení“**

**3. část „Techniky 5. kyu – 2. část“**

**Datum konání:** sobota 25. 7. 2020

**Čas konání:** od 9.00 hod do 12.00 hod

**Místo konání:** Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry, Mjr. Nováka 34, Ostrava Hrabůvka

**Vedoucí semináře:** Dušan Koza

**Lektor semináře:** Matyáš Otto

**Důležité:**

S sebou vezmi sportovní oblečení, kimono, dále oblečení dle vlastního uvážení. Je žádoucí, aby se všichni trenéři aktivně zapojili do cvičení a vše si vyzkoušeli na vlastním těle. Jen posedávání a kókání není žádoucí, jelikož nepřináší potřebný efekt pro následné použití v praxi.

V Teplicích: 7. 7. 2020

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.JCBO



# 1. Judo club Baník Ostrava z.s.

## Sponzoři našeho klubu

