

Vás zve na

VÍKENDOVÝ JUDO CAMP

V AREÁLU ZŠ Leoše Janáčka na HUKVALDECH

Zaměřený na přípravu před vrcholnými soutěžemi.

Zvýšení fyzické kondice, technické, taktické a psychické úrovně mladých talentovaných judistů a judistek vybraných oddílů Moravskoslezského kraje.

**Pod vedením trenérky 1. třídy Pavly Pröllové IV.Dan,
! A dalších úspěšných trenérů. !**

od STŘEDY 4.3.2009 do SOBOTY 7.3.2009

ODJEZD : ZŠ DOBRÁ ST. 4.3.2009 v 10.00 hod.
NÁVRAT : ZŠ DOBRÁ SO. 7.3.2009 v 15,00 hod.

Členové oddílu budou převezeni mikrobusem a os. vozy po dohodě s rodiči.

Ostatní účastníci sraz na místě v 11. 00 hod.

Program:

**Pokročilí – fyzická kondice, technická a taktická příprava,
Trénink se zaměřením na osobní techniky za pohybu + randori,
Pohovory + testy, data projekce, hry, soutěže v areálu,
Trénink newaza-přechody-taktické a účinné překvapení soupeře
Nácvik technik bez zrakového vjemu, boj o úchop,
Joga, relax. cvičení, páskování,**

**Přípravka – samostatný program – výuka technik judo, možnost zvýšení technického stupně,
organizovaný celodenní program, hry, soutěže**
v případě sněhu možno využít vlek- lyžařské vybavení s sebou, boby,sáně

Ubytování : Nocleh v prostorách školy (nutné spacáky), **celodenně sprchy s teplou vodou.**

Strava 5x denně, pitný režim,

Celodenní organizovaný program - Možnost využití trampolíny - Stolní tenis - míčové hry.

VEZMI SEBOU : kimono, přezůvky, spacák, podhlavník, věci osobní potřeby,
baterku, šátek, kapesné dle uvážení rodičů, průkaz zdrav.pojišťovny.

Cena : 750,- Kč.

Reprezentanti MSK – hrazeno střediskem talentované mládeže Ostrava.

Pro členy oddílu je nutné odevzdat přihlášky a zaplatit nejpozději do 28.2.2009 na tréninku.

Ostatní účastníci přihlášky na e-mail judoskpova@seznam.cz do 28.2.2008, zaplatit je možno na místě.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Přihlašuji své dítěnar.....váha.....

Bytem.....tel.:

k pobytu na březnovém soustředění oddílu judo SKP a prohlašuji že dítě má uzavřenou úrazovou pojistku.

Podpis rodičů :