



1. JUDO CLUB Baník Ostrava o.s.

ZPRÁVA ZE SEMINÁŘE TRENÉRŮ 1.JC BANÍK OSTRAVA

27. 11. 2009 Ostrava

Ve středisku Hrabůvka na ul.Mjr.Nováka proběhl úspěšný seminář trenérů našeho klubu. Za náš milovaný klub se semináře zúčastnili tyto trenéři: Jiří Černota, Roman Martínek, Jan Janovský, Vítězslav Mečár, Miroslav Kubina, Jana Kubinová, Martin Pavlica, Leoš Macháček, Jana Dluhošová, Jitka Jánošíková, Daniel Merta, Dušan Koza. Jako host byl pozván František Šmehlík.

Přesně jak bylo dlouho dopředu avizováno, že na programu bude učení technik 5.kyu se také podařilo naplnit. Za stanovenou dobu, která byla dvě hodiny a myslím, že to stačilo, jsme stihly tyto techniky: O GOŠI, DEAŠI HARAI, O SOTO GARI, KESA GATAME.

Snažili jsme se o správné metodické rozfázování při učení těchto technik u malých dětí.

Myslím a nejenom já, že všichni přítomní si odnesli některé nové poznatky a zkušenosti.

Všichni jsme si oživilí některé zapomenuté praktiky, jako třeba fixování ukeho po hodů anebo cínového vojáčka při o soto gari a mnoho dalších, jako třeba o soto gari bez ruk, učení se pomoci judo míčku, nástup na kesa gatame ala Víta Mečár.

Velice se mi líbila přátelská atmosféra, která bezesporu vládla nad našimi hlavami. Žádný příspěvek, nebo dotaz se neshledal s negativní reakcí a všichni jsme se snažili aktivně se k problému postavit.

Součástí semináře byla taktéž krátká debata o nově vznikající trenérské radě v našem 1.JCBO.

Co si přát do příště? Určitě větší účast trenérů, stejnou atmosféru jaká panovala.

Po skončení praktické části semináře proběhla naopak dlouhá debata ☺ o všem, co se týká juda a našeho milovaného a oddaného 1.JCBO.

Chci všem aktérům moc poděkovat za to, že přišli a snad zase někdy příště se těším.

Dušan Koza
Trenér 1.jcbo