

Vás zve na

TRÉNINKOVÝ JUDO CAMP

V AREÁLU REKREAČNÍHO ZAŘÍZENÍ MORÁVKA

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 čtvrtku 29.4.2010 do neděle 2.5.2010

ODJEZD : ZŠ DOBRÁ ČT. 29.4.2010 v 15.00 hod.

NÁVRAT : ZŠ DOBRÁ NE. 2.5.2010 v 15,00 hod.

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

Ostatní účastníci sraz na místě do 16,00 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. (Jednáme s trenérem Brazílského Jiu -jitsu Mgr. Robinem Javorkem o jeho účasti a vedení tréninku boje na zemi.) Návik technik bez zrakového vjemu, boj o úchop, Joga, relax. cvičení, páskování Přípravka a rekreační sportovci samostatný program – výuka technik judo, možnost zvýšení technického stupně organizovaný celodenní program, hry, soutěže

Ubytování : Nocleh v chatkách. 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 : 850,- Kč.

Pro členy oddílu je nutné odevzdat přihlášky a zaplatit nejpozději do 28.4.2010 na tréninku. Ostatní účastníci přihlášky na e-mail judoskpova@seznam.cz do 28.4.2010, zaplatit je možno na místě.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Přihlašuji své dítěnar.....váha.....

Bytem..... tel.:.....

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

