

POŘADÁ

Ve spolupráci s 1. Judo clubem Baník Ostrava

JUDO SEMINÁŘ zaměřený na intenzivní nácvik technik.
ZŠ Raškovice 31. 3. 2013

Praktická část

Rozebereme technicko-taktické situace, boj o úchop, příprava soupeře před útokem, práce s pasivním soupeřem, taktický boj v případě vedení, boj v ne-waze, přechod z te-wazy do ne-wazy,kombinace,kontrachvaty.

Teoretická část

Zaměříme se na psychickou stránku zvládnutí velkého turnaje, odbourání stresu před zápasem, rozcvičení. Budeme se věnovat specifikům nových pravidel.

Kolektiv bude rozdělen do pracovních skupin dle technické vyspělosti, bez ohledu na věk.

Neděle 10,00 hod. - 12,00 hod. technicko taktická část
13,00 hod. - 14,00 hod. teorie
14,15 hod. - 16,00 hod. randori
16,15 ukončení semináře

Poplatek 200,- Kč Doprava po vlastní ose, svačinu s sebou.

Ve stejném termínu mohou členové klubu složit zkoušky na vyšší technický stupeň. Dle nových pravidel ČSJu, pro děti od 6 do12 let za přítomnosti rodičů. Po úspěšně absolvované zkoušce obdrží certifikát ČSJu.

Poplatek za vykonanou zkoušku do 4.kyu 200,- Kč (Je stanoven ČSJu a bez jeho úhrady není možno provést registraci.)

Uzávěrka přihlášek 27.3.2013zde odstříhnout

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA na seminář zkoušku kyu

Přihlašuji své dítě

.....nar.....

Bytem..... tel.rodičů.....

Podpis rodičů :